الموسوعة النباتية

الطبعة الأولى

١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠٠٨/١٠/٣٨٠٢)

٦١٥،٨٨٢

برقان، فتحية محمد رمضان

الموسوعة النباتية - الخضروات / فتحية محمد رمضان

برقان. _ عمان: دار المأمون، ٢٠٠٨ .

(١١٤) ص

ر.أ: (٣٨٠٢/ ١٠ / ٢٠٠٨).

الواصفات: / الطب الشعبي / / النباتات المفيدة/ / النباتات/

❖ أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية

دار المأمون للنشر والتوزيع
العبدلي - عمارة جوهرة القدس
تلفاكس: ٤٦٤٥٧٥٧
ص.ب: ٩٢٧٨٠٢ عمان ١١١٩٠ الأردن
E-mail: daralmamoun@maktoob.com

الموسوعة النباتية

الجزء الأول

الخضـراوات

المهندسة الزراعية
فتحية محمد رمضان برقان


دار المأمون للنشر والتوزيع

المقدمة

الحمد لله الذي خلق الإنسان وعلمه البيان وعلمه ما لم يكن يعلم، سخر له ما في الأرض جميعاً وهداه إلى أسراره وسننه، وصلى الله على سيدنا محمد الذي أرسله الله رحمة للعالمين، علمنا كل ما ينفعنا في ديننا ودنيانا فقال عليه الصلاة والسلام: ((لكل داء دواء فإذا أُصيب دواءٌ الداء برأ بإذن الله عز وجل)) {أخرجه مسلم}، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين.

وبعد:

كثرت التساؤلات والاستفسارات عن النباتات، كيف تنمو؟ وكيف نعتني بها؟ وما هي مكوناتها وفوائدها؟ فكانت هذه الموسوعة النباتية.

وتتكون هذه الموسوعة النباتية من أربعة أجزاء

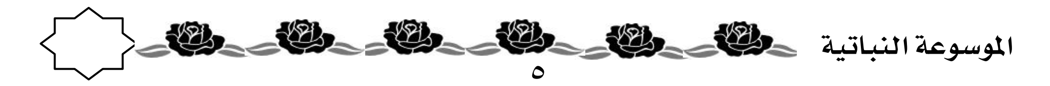
الجزء الأول (الخضروات)،

الجزء الثاني(الفاكهة)،

الجزء الثالث (الحبوب)،

والجزء الرابع (البقول).

وقد تحدثت في الجزء الأول: (الخضروات)، عن مجموعة من الخضروات التي يكثر تداولها فذكرت: موطنها الأصلي، والوصف النباتي وحاجاتها الزراعية، والمكونات الفعالة والاستعمالات، والفوائد الطبية، بأسلوب سهل وميسر للعامة وأصحاب الاختصاص بعيداً عن الطول الممل وعن القصر المخل، وهذا البحث ليس بجديد في عناوينه ومضمونه فقد سبقته أبحاث في هذا المجال لكنها لم تكن تخلو من إطالة في بعض المواد وقصور في بعضها الآخر.



وستأتي الأجزاء الأخرى تباعا بإذن الله

والله أسأل أن يكون هذا البحث خالصاً لوجهه الكريم وأن ينفع به.

المهندسة الزراعية: فتحية محمد رمضان برقان.

١٥- رجب- ١٤٢٩هـ

١٨- تموز- ٢٠٠٨م

عمان – الأردن

البصل

(Onion) بالإنجليزية. (Allium cepa) باللاتينية. (Liliaceae) العائلة الزنبقية.

الموطن الأصلي والصفات النباتية:

الموطن الأصلي للبصل هو مصر وكان يسمى في اللغة المصرية القديمة (بصر) ومنها اشتقت كلمة بصل. والبصل نبات معمر يتركب من ساق قرصية تحمل على سطحها السفلي جذوراً عرضية ليفية. ومن أعلى توجد الأوراق المتشحمة للبصلة.

وتتركب الورقة من نصل اسطواني أخضر اللون، وقاعدة شحمية بيضاء ويوجد في آباط الأوراق براعم ابطية. وتلتف الأوراق حول البرعم الطرفي الذي ينمو ليكون الأوراق الهوائية.

حاجات الزراعة:

يزرع البصل بواسطة البذور أو التقاوي (الأبصال الصغيرة). ويحتاج البصل إلى درجات حرارة منخفضة في بداية مراحل نموه. يزرع البصل بالبذور في آخر شهر كانون الثاني وحتى منتصف شباط. وتزرع التقاوي في شهر تشرين الأول وتشرين الثاني حتى شباط وتزرع في أحواض أو في اثلام حسب طريقة الري.مسافة الزراعة بين الشتلات (١٠سم) والاتلام (٥٠سم). يُحصد محصول البصل بعد جفاف الأوراق الخضراء وتدليها للأسفل بنسبة (٥٠٪) من نباتات الحقل وذلك بعد زراعتها من (٥-٦ شهور).

المكونات الفعالة والاستعمالات:

ذكره الله تعالى في القرآن الكريم ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَـٰمُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ فَٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۖ﴾ [البقرة:٦١]. وثبت عن النبي ﷺ: أنه منع آكله من دخول المسجد. رواه البخاري ومسلم. وعنه ﷺ أيضاً أنه: أمر آكله وآكل الثوم أن يميتهما طبخاً. رواه مسلم.

محتويات البصل:

يحتوى كل (١٠٠غم من البصل من ٨٩.١غ من وزن ماء. ٦.٣غ كربوهيدرات ٣.غ دهن، ١.٦٪ مواد زيتية ٦٠.٪ أملاح ، ٢٪ سليلوز.

هو غني بالكالسيوم والفسفور. ويحتوي على فيتامين (أ) و(ب٢) (الريبوفلافين) ويحتوى على فيتامين (ج) ولكن تنخفض كميته منه عند الطبخ. ويوجد به كمية متوسطة من الحديد ولكن الجسم يستفيد من الحديد الموجود في البصل بنسبة (٩٠-١٠٠)٪.

يحتوى البصل على زيوت طياره مكونة من مواد عضوية كبريتية. وهذه الزيوت لها تأثير مميت على معظم الميكروبات. ويحتوى البصل على مادة الجلوكونين وهي مادة شبيه بمادة الأنسولين حيث يساعد على تخفيض نسبة السكر في الدم.

فوائده الطبية:

١- يحسن لون الجلد ويحمر الوجه. ويحافظ على البشرة ويعمل على فتح مسام الجسم.

٢- منظم لضربات القلب.

٣- يقوي المعدة.

٤- اذا سلق في الماء وأكل يقطع السعال وخشونة الصدر والصفراء.

٥- يدر البول عند انحباسه في المثانة وذلك بتقطيع البصل قطع مستديرة أو يفرم ويسخن تسخيناً خفيفاً ويستعمل للتلبيخ فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئتين. وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة انحباس البول. وحول الرقبة وفوق الحنجرة لمعالجة التهاب اللوزتين واختفاء الصوت (البحة). ووراء الأذن لاستدرار القيح من داخلها. وفوق أصابع القدمين وأسفلها لمعاجلة الاحتقان (التثليج).

٦- يلين الطبيعة(الاسهال).

٧- فاتح للشهية.

٨- يدر الطمث.

٩- يقطع النزيف الأنفي (الرعاف).

١٠- مقوي لبصيلات الشعر وذلك بدلك فروة الرأس بعصير البصل.

١١- منشط للدورة الدموية.

١٢- من أكله مسلوقاً قبل النوم أزال عنه القلق والتوتر.

١٣- يقوي القلب.

١٤- منشط للرحم

١٥- يقطع القئ

١٦- إذا اكتحل به مع العسل بكميات متساوية نفع من ضعف البصر ومن قرحة العين والتعرض للزيوت الطيارة مطهر للعين.

١٧- اذا قطر ماء البصل (عصيره) في الأذن نفع من طنينها ومن سيلان القيح منها، ومن ثقل السمع، ومن الماء اذا دخل فيها. وينصح بمعالجة طنين الأذن بوضع قطعة من القطن مبللة بعصير البصل بداخلها، وتركها لمدة ١٢ ساعة وتغير صباحاً ومساءً. ويستمر ذلك حتى الشفاء.

١٨- يفيد في علاج الروماتيزم وذلك بغلي عدة رؤوس من البصل اليابس (الناشف) دون تقشيرها لمدة ربع ساعة، ثم يشرب من هذا الماء المغلي قدر كوب كبير واحد صباحاً على الريق وآخر في المساء قبل النوم.

١٩- يستخدم في علاج الالتهابات الفطرية، وذلك بالقيام بعصر بصلة كبيرة يدهن به المكان المصاب مع تركه ملامساً للجلد لمدة ربع ساعة. ثم توضع القدم في حمام دافئ.

٢٠- يفيد في حالات الدوخة والإغماء.

٢١- يفيد مرض السكر وارتفاع ضغط الدم. وذلك بأكل بصلة متوسطة الحجم يومياً.

٢٢- يسهل الهضم ويطرد الغازات ويلين الباطن بأكل بصلة واحدة متوسطة.

٢٣- يستخدم لتطهير الأمعاء والفم فإن مضغ الإنسان للبصل لمدة ثلاث دقائق

يعد كافياً لقتل جميع الميكروبات إلى حد التعقيم.

٢٤- معالج للإسهال مع صفار البيض وحبوب الكراوية. وطرد الديدان المعوية عند الأطفال بنقع شرائح البصل في ماء طول الليل ويصفى عند الصباح ويعطى مع العسل للطفل حتى يتم طرد الديدان.

٢٥- يمنع حدوث الذبحة الصدرية.

٢٦- يمنع ترسب الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية مما يقلل الإصابة بتصلب الشرايين.

٢٧- ينشط الكبد والبنكرياس ويساعد على الشفاء من مرض البول السكري.

٢٨- مهدئ للأعصاب.

٢٩- مقوى للباه- منشط للجنس.

٣٠- يزيد المني.

٣١- إذا أخذ عصير البصل وامتزج بالخل وطلى به الوجه أزال النمش شريطة الجلوس بعد طلاء الوجه في الشمس. وكذلك إزالة البقع البنية التي تحدث نتيجة أمراض الكبد. والدهان يكون مرتين في اليوم بصفة مستمرة إلى أن تزول البقع.

٣٢- إذا خلط عصير البصل مع العسل يمنع الخناق (ضيق التنفس)

٣٣- إذا أخذ عصير البصل مع الملح نفع عضة الكلب (كمطهر للجروح)

٣٤- إذا استنشق (شم) عصير البصل يشفي الزكام والأنفلونزا (نقى الرأس).

٣٥- إذا دلك من به داء الثعلب ازاله وانبت الشعر فيه بسرعة.

٣٦- يقوم بفتح العروق والبواسير.

٣٧- يعمل على تنقية الرئة اللزجة.

٣٨- ينفع من أوجاع المقعدة وذلك بعد شويه ثم يهرس بالسمن أو البيض ثم يوضع على المقعدة ضماداً.

٣٩- ينقي الجسم من الأملاح.

٤٠- يعالج الكوليرا وذلك إذا أخذ قبضة يد من قشر البصل ثم غلي بالماء حتى يصبح لونه كالشاي ثم تتركه ينقع لمدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويشرب على عدة مرات فسبحان الله حتى القشرة لها فائدة فانظروا إلى حكمة الله تعالى وبديع صنعه.

٤١- يعالج الكالو (مسامير) القدم أو أصابع القدم بوضع بضع شرائح من البصل فوقها من المساء وحتى الصباح وتكرر هذه العملية إلى أن يتم نزع المسمار في حمام ماء ساخن والصابون. وتزول الثآليل بسهولة بتضميدها بشرائح من البصل مشبعة بالخل وتثبيتها فوق الثآليل.

٤٢- يعالج الإكزيما. فإذا فرمت بصلة صغيرة وأضيف إليها ملعقة خل كبيرة مركزة في فنجان ثم تقلب جيداً ثم يدهن المكان المصاب عدة مرات إلى أن يتم الشفاء بإذن الله تعالى يستخدم لتنظيف القمل عند الأطفال كالآتي: امزجي ملعقة من عصير البصل مع ملعقة من عصير البقدونس مع كمية من زيت السمسم (السيرج). ويدلك الرأس جيداً بهذا المزيج حتى يعم الرأس ويصل إلى فروة الرأس. وعرضي الرأس للشمس. كرري هذه العملية عدة أيام للتأكد من القضاء التام على القمل وبيضه.

٤٣- يساعد على تفتيت الحصوات الكلوية. ويدر اللبن للمرضع.

٤٤- تعالج نوبات السعال الديكي وغيرها بمعقود البصل وذلك بطبخ شرائح البصل في سكر النبات لعمل شراب يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

٤٥- تعالج نوبات الربو (استما) بإعطاء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل بكميات متساوية.

٤٦- يوصي الأطباء بأن لا يخلو طعام المصابين بالسرطان من البصل في جميع الوجبات.ولطرد الديدان المعوية والشعرية ومعالجة البواسير تستعمل حقن البصل الشرجية وذلك.

بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة (٣) دقائق في لتر ماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فاتراً في الشرج.

٤٧- بذوره تُذهب البهق.

أضرار البصل:

١- الإكثار منه يجلب النوم.

٢- يورث الصداع.

٣- يضر العقل.

٤- يعطش ويضعف البصر.

٥- يورث النسيان.

٦- يغير رائحة الفم ويؤذي الجليس والملائكة لذلك منع رسول الله ﷺ آكله من دخول المسجد لما فيه من الإيذاء للجار وقد قال ﷺ (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذي جاره) رواه مسلم.

٧- يولد كثرة الريح، ويكثر اللعاب.

ملاحظة: -

هذا لمن أكثر من أكله أما من استعمله لقصد قطع الداء فبمجرد الشفاء ينقطع عن تناوله ولكن ليس بالكلية بل يأكل باعتدال وكل ما زاد عن حده انقلب ضده. ومن أراد أن يقطع هذه الأضرار السابقة فليأكله بالخل أو مطبوخاً فتزال هذه الأضرار.

فائدة: -

١) من أكل ثوماً أو بصلاً وأراد قطع رائحتها فليأكل البقدونس الأخضر أو النعناع أو الكزبرة الخضراء.

٢) للقوة التناسلية: تأخذ رأس بصل وتقطعه إلى قطع صغيرة ثم يغلى على النار ويا حبذا بزيت الزيتون ثم يضاف إليه بعد تمام الطهي صفار بيضتين ويكون فطروك لمدة أربعين يوماً.

٣) يجب أن لا تزيد كمية البصل التي يتناولها الفرد العادي عن بصلتين متوسطتين في اليوم الواحد ولأصحاب المعدة السليمة.

الثوم

بالإنجليزيــة (Garlic). بالاتيتيــة (Allium sativum). العائلــة الزنبقيــة. (Liliaceae)

الموطن الأصلي والصفات النباتية:

الموطن الأصلي للثوم (مصر) فقد عرفه قدماء المصـريون ووجـد في مقـابرهم ومصر هي ثاني أكبر دولة منتجة للثوم في العالم بعد اسبانيا. نبـات الثـوم لـه سـاق قرصية بُصلته مركبة وتتكون مـن عـدة بصـيلات كـل منهـا بصـلة صـغيرة تسـمى الفصوص. والفصوص بيضيه محدبـة الظهـر مغطـاة بجلـد أبـيض. وبنـزع الأغلفـة الغشائية البيضاء نجد طبقة جلدية لا معة ملتصقة بلحم الفص ولونهـا محمـر قلـيلاً وبفصلها نجد حرشفتين متشحمتين لونهمـا أبـيض. والداخليـة مصـفرة وأرق مـن الخارجية السميكة. وفي الوسط توجـد ورقـة أو ورقـتين مطويتـان لونهمـا أخضـر مصفر. والثوم نبات معمر ذو أوراق مبططة ضيقة.

حاجات الزراعة:

يتكاثر الثوم بالفصوص (بصـيلات). ويـتم زراعتـه في اتـلام في شـهر ايلـول حيث يؤدي التبكير في زراعته إلى زيـادة المحصـول الكلـي والنضـج المبكـر. مسـافة الزراعة بين كل بصيلة وآخرى (٧-١٠)سم. يعرف نضج النبـات بجفـاف العـرش ورقاد (٨٠-٩٠)٪ من النباتات وذلك في الثوم البلدي. أمـا الثـوم الصـيني تصـفر الأوراق ولا تنحني. ينضج الثوم البلدي بعد (٢٨-٣٠) اسبوع من الزراعـة. وأمـا الثوم الصيني فينضج بعد (٣٠-٣٢) اسبوعاً من الزراعة.

المكونات الفعالة والاستعمال:

الجزء المستعمل طبياً هو فصوص الثوم ويلاحظ أن فاعليته تزداد بعد تخزينه لمدة ستة أشهر ورد ذكر الثوم في القرآن الكريم في قوله تعالى﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَـٰمُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ فَٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۖ قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ ٱلَّذِى هُوَ أَدْنَىٰ بِٱلَّذِى هُوَ خَيْرٌ ۚ ٱهْبِطُوا۟ مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ ۗ﴾ [البقرة: ٦١].

وثبت في الصحيح أنه ﷺ أمر آكله وآكل الثوم. أن يميتها طبخاً) رواه البخاري وثبت في الصحيحين أنه ﷺ منع آكله من دخول المسجد) متفق عليه.

يوجد في الثوم (٢٥و٪) زيوت طيارة. ويحتوي على مركبات عضوية كبريتية مثل ثنائي كبرتيور الآليل. وثنائي كبريتور الديaليل. كما يحتوي على جلوكسيد الأليسين وهي المادة الأساسية للصفات العلاجية. وهي مضاد البكيتريا الرئيسي في الثوم ويحتوي الثوم على انزيم محلل. ومادة غروية وقليل من زيت ثابت ويحتوي على مادة الجلوكونين ويحتوي على مجموعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية. وهرمونات ومواد مضادة للعفونة. يحتوي البصل والثوم على سكر رباعي الفركتوز يسمى سكر سكوربوز.

فوائده الطبية:

١- يسكن آلام الأسنان والروماتيزم. بوضع الثوم المهروس فوق موضع الألم وتسكين آلام الأذن بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون طبخت به بضعة فصوص من الثوم (أو وضع فص واحد مقشر في الأذن على جانب الألم). ويستخدم لتسكين آلا لام الموضعية التي لا يعرف لها سبب ظاهر.

٢- يستخدم لعلاج الجروح والقروح وقشرة الرأس. (بعصير الثوم).

٣- يخرج دود البطن ويقتله. ويقتل الديدان المعوية والشعرية ويطهر الأمعاء منها خصوصاً عند الأطفال. وذلك بإعطاء الطفل في الصباح كوب من الحليب غلي فيه بضع فصوص من الثوم. ويلي ذلك حقنه شرجية دافئة بمغلي الثوم في الماء أو الحليب وذلك بغلي ثلاث فصوص من الثوم فقط (زيادة كمية الثوم تسبب تخرش الأمعاء) في ثلاثة أرباع اللتر في الحليب أو الماء (والحليب أفضل لأنه يقي جلد الأمعاء من التخرش بالثوم). ثم تصفيته وحقنه ببطئ ساخناً بدرجة حرارة (٣٥°م) في الشرج. يلاحظ أن أكل من (٣- ٤) فصوص من الثوم يومياً يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم.

٤- يدر البول. ومُعَرق ويستعمل الثوم بمفرده أو مع البقدونس وزيت الزيتون كعلاج لطرد الرمال والحصوات.

٥- يدر الطمث.

٦- ينفع من عضة الكلب.

٧- يخرج المشيمة.

٨- يعالج عرق النسا.

٩- يكثر المني

١٠- يفيد مرضى السكري.ومرض البول السكري وذلك بوقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة والخدر أو فقدان الحس في الأطراف (نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر ولاختلال الدورة الدموية فيها.

١١- قابض للنزيف الخارجي.

١٢- ورائحة الثوم طاردة للثعابين والحشرات المنزلية.

١٣- يقطع السعال المزمن – الكحة- والسعال الديكي وبعض أنواع الربو وذلك ببلع الفص بعد تقشيره أو يستعمل شراب الثوم (تقشر فصوص الثوم ثم تخرط ثم يضاف لها ملعقة أو اثنتين من العسل الأسود وتترك في وعاء مغطى (٢- ٣) ساعات وتأخذ ملعقة عند اللزوم وقت السعال.

١٤- طارد للأرياح. وهاضم للطعام.

١٥- يفيد في تقوية الذاكرة ويذهب النسيان.

١٦- ينفع أوجاع الصدر للذي أصيب بالبرد.

١٧- يقوي مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً وحيوية وقدرة على العمل.

١٨- يفيد زيت الثوم بحماية النسيج العضلي للقلب وينشطها. وينشط الجسم وخاصة عند بذل جهد كبير بالعمل أو السير الطويل.

١٩- يقضي على السرطان بإذن الله تعالى أو على الأقل يعيق نمو خلايا السرطان.

٢٠- يقاوم السموم ويطردها (كما يشفي الاضطرابات الناتجة عن التسمم المزمن بالنيكوتين الإفراط بالتدخين).

٢١- يقي من تصلب الشرايين. واختلال الدورة الدموية. (وذلك لأن الثوم يذيب البلورات التي تتجمع في الجسم ويقلل الضغط على الشرايين).

٢٢- يخفض نسبة الكوليسترول في الدم. ويخفض ضغط الدم العالي.

٢٣- يزيل البلغم.

٢٤- يقطع العطش.

٢٥- يشفي الجرب.

٢٦- يسكن الألم الناتج من لدغ الحشرات ومطهر للجروح.

٢٧- يُصفي الحلق.

٢٨- يقتل القمل والصبان (بيض القمل) ويعالج القشور في فروة الرأس وتقصف الشعر وذلك إذا كان بسبب جفاف فروة الرأس. (تقطع الفصوص وتوضع في إبريق مع كمية كافية من الفازلين (تغطى الفصوص تقريباً) أو الدهن النقي ثم يوضع الإبريق في حمام دافئ (حلة بها ماء مغلي) لمدة ساعتين. ويستخدم هذا المرهم في انجلترا لأمراض الصدر والآم العشب وصعوبة التنفس وكذلك في السعال الديكي. ودهان فروة الرأس بزيت الثوم يومياً يقي من تساقط الشعر.

٢٩- فتح للسدد (يوضع فص ثوم على الجلد في المنطقة المراد فتحها لأنه كاوٍ ومهيج ويستعمل الثوم من الخارج كمهيج للجلد.

٣٠- يستعمل عصير الثوم لعلاج السل الحنجري. ويستعمل استنشاق عصير الثوم على علاج السل الرئوي ونزلات البرد.

٣١- يعالج مرض تقيح اللثة المزمن(Baradentos) والذي يسبب سقوط الأسنان المبكر بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم. وينفع لقروح الرئة ووجع المعدة.

٣٢- يسكن وجع الأمعاء.

٣٣- مطهر للأمعاء ومخفض للحرارة. ويستخدم في تحضر مستحضر طبي يسمى الأينودول.

٣٤- يستعمل عصير الثوم المخفف بالماء لتطهير الجروح.

٣٥- يشفي مرض الثعلبة بالدهان بزيت الثوم أو بالبصيلات المهروسة.

٣٦- ويشفي عين السمكة (الكالو) .ضماداً.

٣٧- يعالج جميع أنواع الإسهال المنتن مهما كانت أسبابه بأكل الثوم فتزول العفونة ويتحسن الاسهال إلى أن يعود البراز إلى حالته الطبيعية.

٣٨- يوصي بأكل الثوم للوقاية من الأوبئة (التيفوس، الكوليرا) والأمراض المعوية العفنة (التيفوئيد، الزحار) تشير الأبحاث الحديثة إلى أن الأبخرة المتصاعدة من تقشير الثوم أو خرطه تكون كافية لقتل الميكروبات دون حاجة إلى أن يلمس الثوم هذه الميكروبات فقد وجد أن ميكروبات الدفتيريا والدوسنتاريا الباسيلية تتأثر بعد تعرضها لبخار الثوم أو البصل بخمس دقائق. كما أن مضغ الثوم لمدة (١-٣) دقائق كاف لقتل ميكروب الدفتيريا الموجود في اللوز وكذلك قتل جميع ميكروبات الموجودة بالفم إلى حد التعقيم.

٣٩- استنشاق عبير الثوم عن طريق الجهاز التنفسي ينفذ إلى الدم وكذلك أكله عن طريق المعدة ويحتفظ بتأثيره المبيد للميكروبات بضع ساعات.

٤٠- يوجد للثوم تأثير مبيد على الدوسنتاريا الأميبية وعلى الميكروبات العنقودية التي تسبب تقيح الجروح وعلى الميكروبات السبحية التي ينشأ عنها كثيراً من الأمراض التسممية والتهابات اللوز والزور.

٤١- مطهر للمجاري التنفسية.

٤٢- يساعد على الوقاية من مرض شلل الأطفال.

٤٣- إذا خلط الثوم بالعسل أزال البهاق والجرب والقروح وحب الشباب.

٤٤- يجلو الصوت ويحسنه.

٤٥- يعمل على تنشيط القوة الجنسية عند الرجل والمرأة.

٤٦- ينشط الدورة الدموية .

٤٧- يشفي تيبس المفاصل والعضلات (بالبصيلات المهروسة).

٤٨- تأخير أعراض الشيخوخة.

٤٩- تساعد الأوراق الخضراء على تلين الطبيعة كمسهل.

٥٠- يعالج أمراض الطحال.

٥١- يعمل على القضاء على الأنفلونزا. ومطهر للجهاز الهضمي من العفونة.

٥٢- يدخل ضمن الأدوية المركبة للقضاء مثلاً على الايدز ولا بأس بإيرادها أيضاً لتعم الفائدة. من أصيب بمرض العصر الايدز فعليه أولاً أن يتوجه إلى الله تعالى والتوبة إليه ومعاهدة الصلح بينه وبين خالقه سبحانه وتعالى ثم يقوم بشراء هذه الأشياء لصنع مربى لتقيه من هذا المرض الخطير عفى الله تعالى المسلمين من شره آمين.

١- كوب حبة سوداء مطحونة

٢- (٧٠) فص ثوم كبير مطحون

٣- واحد فنجان من التبولا البيضاء المطحونة.

٤- ثلاثة فنجانين من لحاء الآراك مطحون (قشر أشجار السواك).

٥- اثنين كيلو عسل نحل سدر مضمون.

تعجن هذه الأشياء بالعسل وتحفظ في مكان بارد وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل طعام مع الإكثار من شرب ماء زمزم إن وجد.

مضار الثوم:

١- الإكثار منه يضعف البصر. ويضعف الباه. وبعطش. ويهيج الصفراء.

٢- ردئ للبواسير والمرضعات (يؤثر على طعم الحليب).

٣- زيادة مقدار الثوم عهن (٣-٤) فصوص يومياً تسبب إلى آثار عكسية فقد يؤدي إلى زيادة ضغط الدم قليلاً والإضرار بالحوامل لكثرة الغازات على الجنين. وعمل تقلصات (تبكير الطلق) للحوامل.

٤- له رائحة وطعم نفاذتين غير مقبولين اجتماعياً لذلك ينصح بإزالتها بأكل تفاحة مبروشة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

٥- حدوث بعض الالتهابات بالمعدة في بعض الأحيان للأشخاص ذوي الحساسية بالمعدة.

٦- يسبب حدوث غازات وانتفاخات تؤدي إلى المغص وخصوصاً مع المسنين .

ملاحظة:

في الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم ليس لها مذاقه ولا رائحته.

١- مستحضر جارلين. كبسولة ٣ مرات يومياً

٢- مستحضر سيركيولين. ٣ فرزات مرتين يومياً.

الكراث - الكرات

بالإنجليزية (Egypt ion leek) باللاتينية (Allium Leek) (A- porrum).
العائلة الزنبقية. (Lilaceae)

الموطن الأصلي والصفات النباتية:

يعتقد أن الموطن الأصلي للكرات هو مصر أو جنوب أوروبا.

النبات لا يكون أبصال في الظروف العادية إلا في المناطق الشمالية التي تكون ساعات الإضاءة فيها (١٩- ٢٤) ساعة. أوراق النبات مسطحة (غير مجوفة).

يستخدم النبات كخضر للطبخ والأكل نيئاً. يكون النبات نورات زهرية. ويوجد نوعين للكرات الكرات المصري، الكرات أبو شوشة (يشبه البصل الأخضر).

حاجات الزراعة:

يتكاثر الكرات بالبذور التي تزرع في عروتين في (كانون الثاني وشباط) للعروة الأولى، ومن (ايلول وتشرين الأول) للعروة الثانية. ويتم حصاد أول حشة بعد حوالي (٣-٤) أشهر من الزراعة. ثم يتم أخذ حشه كل حوالي (٢٠) يوم في الصيف وكل (٣٠-٤٠) يوم في الشتاء حيث يتم قرط النبات فوق سطح التربة بحوالي (٢) سم وتربط النباتات في حزم تمهيداً لبيعها. والكرات نبات ذو حولين يعطي ١٢ حشة في السنة الأولى. ويعطي في الأولى وحتى الرابعة ٣ طن للحشة الواحدة. ومن الحشة الخامسة إلى الثالثة عشرة حوالي ٤ طن. وباقي الحشات التالية تصل إلى ٣ طن للحشة الواحدة وعند الرغبة في انتاج البذور يترك النبات في السنة

الثانية في شهر كانون الثاني دون حش حتى يزهر ويعطي نورات زهرية. هذا في الكرات المصري (النبطي) أما كرات أبو شوشة (الشامي) فيزرع في شهر شباط وتموز. ويتم الشتل بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر من زراعة البذور. بعد ذلك ترفع الشتلات من مكانها وتزرع بنفس عمق زراعتها بالمشتل ويتم النضج على فترات وتبدأ أول النباتات في النضج بعد حوالي (٤.٥- ٥) أشهر من الشتل ويستمر تقليع النباتات التي تم نضجها وذلك لمدة شهر إلى شهرين يتم نضج البذور في شهر تموز ثم تجمع النورات الزهرية وتستخرج منها البذور.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

الكرات ذو قيمة حرارية متوسطة ولكن قيمته الغذائية في عصيره وأملاحه المعدنية وفيتاميناته. والكرات غني بعنصر الحديد وهو مصدر جيد لفيتامين (أ) وفيه كمية متوسطة من فيتامين (ج) وفيتامين (ب١) ويحتوى الكرات على (٩٢٪) من وزنه ماء، وبه أيضاً بروتين، وكالسيوم، وفسفور، وبوتاسيوم، ومنغنيز وكبريت ونسبة قليلة من الزيت.

فوائده الطبية:

١- يدر البول.

٢- يثير الشهية.

٣- يلين المعدة.

٤- يشفي من السل والعقم.

٥- يدر حليب المرضع.

٦- يقطع نزيف الأنف.

٧- يشفي من القولنج.

٨- يقضي على اختناق الرحم.

٩- إذا طبخ وأكل أو شرب ماؤه نفع من البواسير الباردة.

١٠- إذا سحق بذره وعجن بقطران وبخرت به الأضراس التي فيها الدود نثرها وأفرجها ويسكن الوجع العارض فيها.

١١- إذا دخنت المقعدة ببذوره خفف البواسير.

١٢- أكل البصيلات والأوراق كسلاطة مغذية ومبردة للجسم.

١٣- شرب مغلي الأوراق طارد للغازات ومطهر للمعدة والأمعاء وملين.

١٤- يشفي الربو والسعال والإمساك. (إذا شرب مغلي).

١٥- ولبخة من الأوراق يشفي الآلام الروماتيزمية.

١٦- ولبخة من الأوراق تستخدم لإزالة الكلف والبهاق ويدمل القروح ويشفي نزف البواسير.

١٧- منشط للجسم إذا أكل نيئاً.

١٨- ويرطب الالتهابات البدنية ويلين الشرايين المتصلبة. ويقوي الأعصاب. ويفيد في حالات التهاب المفاصل وأمراض المسالك البولية. (إذا أكل نيئاً).

١٩- مفيد للبدناء.

٢٠- عصير الكرات يستعمل ظاهرياً مع الحليب أو مصل الحليب كغسول للوجه وإزالة البقع والطفح الجلدي.

٢١- عصير الكرات مع حبوب القمح وقليل من السكر يستعمل لبخات على الخراجات والدمامل لإنضاجها وفتحها.

٢٢- لمعالجة حصر البول والتهاب المثانة توضع كماده حارة من كرات مسلوق مهروس ومغطى بزيت الزيتون على أسفل البطن.

٢٣- لإزالة الجلد الزائد من الأرجل والأيدي تنقع أوراق الكرات في خل وتدهن به الأجزاء المصابة.

٢٤- مغلي أوراق الكرات ينفع معقم ومطهر للجروح ويسرع في شفائها.

٢٥- ويعالج مهروس رأس الكرات آلام لدغ الحشرات والهوام.

أضرارهُ:

١- فساد الأسنان واللثة. ويُنتن النكهة.

٢- ويصدِّع.

٣- ويُري أحلاماً رديئة.

٤- ويُظلم البصر.

٥- بطئ الهضم.

الهليون، الاسبرجس، شوك، كشك الماظ

الإنجليزيـــــة (Asparagus). اللاتينيـــــة (Aspargus Officinalis)
الزنبقية(Liliaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

الموطن الأصلي للهيلون هو المناطق المعتدلة من أوروبا وغرب آسيا.

الهليون نبات عشبي معمر له درنه (Crown) مركبة من جذور وسيقان قرصـية أرضية. ينمو من هذه الدرنـة سـاق متحـورة تعـرق بالسـيقان الورقيـة(Cladodes) وثمارها لبية حمراء. هذه السيقان هـي الجـزء المسـتخدم للتغذيـة وتسـمى المهمـوز (Spear) وهي عبارة عن ساق خضراء أو بيضاء (بتكويم الـتراب عليها)تنشـأ مـن الساق القرصية الأرضية وتتحور المهاميز إلى أوراق لذلك يجب جمعها قبـل تحورهـا إلى أوراق. أما الأوراق الحقيقية للنبات فهي عبارة عن حراشف صغيرة توجد على العقد التي على الفروع الأساسية.

نبات الهليون وحيد الجنس (نعث لكل نبات له فلقة واحدة في جنينه) وثنـائي المسكن وفيه نسبة النباتـات المـذكرة والمؤنثـة متسـاوية (١:١). تختلـف مواصـفات المهاميز حسب الجنس. فالمهاميز المذكرة مبكرة النضـج وأغـزر في المحصـول. ولكـن المهاميز المؤنثة أجود وأكثر سمكاً والسيقان الجديدة عصيرية جداً وشحمية.

يستمر النبات في الأرض لمدة تتراوح (١٢- ١٥) سنة ويعطي انتاجاً اقتصادياً ولكن يفضل تجديد زراعته بعد (٦) سنوات من زراعته لضمان المحصول الجيد.

تنتج البذور من النباتات المذكرة حيث تحمل هذه النباتات ازهاراً مذكرة وأخرى خنثى وتجمع البذور في الشتاء (تشرين الثاني- كانون أول).

حاجات الزراعة:

يتم زراعة الهليون بالأشتال أو بالبذور. حيث يتم زراعة البذور في المشتل في منتصف شباط وحتى منتصف نيسان. وتنبت البذور بعد (٣-٥) أسابيع. مع مسافة زراعة بين البذور (١٠سم). ثم تنقل الأقراص للأرض المستديمة في شهر (كانون الثاني).

وتتم الزراعة بالبذور مباشرة في الأرض المستديمة في خطوط مسافة كل خط وآخر (١٢٠-١٥٠سم) على أن توضع البذور في باطن الخط على أبعاد (٣٠سم) بين البذرة والأخرى.

يمكن جمع المحصول بعد عام من نقل الأقراص إلى الأرض المستديمة أو عامين من زراعة البذور بها. ويمتد موسم الجمع لمدة (٢-٣) أسابيع وحتى (٦-٨) أسابيع وفي المواسم التالية يمتد إلى (١٠-١٢) اسبوع.

فوائده الطبية:

المحتوى الغذائي البروتيني كثير مقارنة بأنواع الخضار الأخرى فهو ذو قيمة طبية مؤكدة.

١- يؤكل مسلوقاً فاتحاً للشهية ومنظم لحركة القلب ومقاوم للتعب ومقوي للجنس حيث يزيد المني والباه.

٢- تؤكل السيقان كفاتح للشهية. ومسمن. ومسكن. ومسهل للولادة وطارد للغازات.

٣- شرب مغلي السيقان مسكن لآلام وجع الظهر وعرق النسا.

٤- والمضمضة في مغلي السيقان يسكن آلام الأسنان.

٥- ومغلـي السـيقان الخضـراء الطريـة يسـتخدم لإدرار البـول وعـلاج الصـفراء وأمراض الكبد والروماتيزم. ويستخدم مغلي النبات كمعرق.

٦- تستعمل الجذور لعلاج مرض الزهري. كمـا يسـتعمل منقـوع الجـذور لتفتيـت الحصى في الكلية.

٧- أما الثمـار فتسـتعمل لعـلاج اضـطراب المعـدة. وعـلاج أمـراض كـثيرة منهـا السرطان وآلام القلب.

الباذنجان

بالإنجليزية (Eggplant) باللاتينية (solanum melongena) العائلة (solanaceae) الباذنجانية.

الموطن الأصلي والوصف النباتي :

يعتقد أنه الهند ومن ثم انتقل إلى الصين. والباذنجان نبات حولي (يزهر في السنة التي ينبت فيها ثم يموت النبات عقب الاثمار). منه الصنف الأسود ونباته طويل قليل التفرع والثمار بنفسجية اللون داكنة. وصنف أبيض نباته قصير والثمار رفيعة بيضاء اللون تستعمل للحشو. والصنف الرومي نباته طويل قوي النمو ومنتشر التفرع والثمار كبيرة بنفسجية داكنة اللون. طول النبات من (٦٠-١٢٠)سم.

تعتبر كلمة باذنجان فارسية الأصل. إذ أن أصلها (ابذنج) ومعناها (مناقير الجن). ويوجد صنف معمر للباذنجان في المناطق الاستوائية. سما العرب الباذنجان بعدة أسماء منها: (الأنب، الحيصل، المغد، والوغد).

حاجات الزراعة :

يحتاج الباذنجان إلى جو دافئ (٢٧°-٣٢°) درجة خصوصاً وقت الاثمار ويتأثر بالصقيع وبانخفاض درجات الحرارة. يزرع الباذنجان في المشتل عن طريق البذور وبعد زراعته بالمشتل بحولي (شهر ونصف إلى شهرين) تنقل الشتلات إلى الأرض الدائمة ويكون جني الثمار(يبدأ جمع الثمار) بعد (٨٠-٨٥) يوم من الزراعة يزرع الباذنجان في الأرض الدائمة في شهر (نيسان- آيار).

المكونات الفعالة والاستعمالات:

الباذنجان يحتوى على كل المركبات الغذائية ولكن بمقادير قليلة ويشير خبراء التغذية إلى أن الباذنجان الأسود يحتوى كمية أكبر من العناصر المعدنية والبروتين. بينما الباذنجان الأبيض يحتوي على كمية أكبر من الكربوهيدرات (مواد نشوية).

تتوضع القيمة الغذائية بشكل أساسي في قشرة الباذنجان. لهذا ينصح بتناول الباذنجان دون تقشير. وتناولهُ مسلوق أو مشوي أفضل من تناوله مقلي.

والقيمة الحرارية لكيلو جرام للباذنجان (١٨٠) سعراً حرارياً. والتحليل الكيماوي للباذنجان السود لكل (١٠٠غرام) هو كما يلي: ٩١.٦٢غ ماء. ١.٣غ بروتين، ٠.١غ دهن، ٠.٦٧٠غ مواد معدنية، ٦.٣١غ كربوهيدارت.

فوائده الطبية:

١- مدر للبول. لذلك ينصح الذين يعانون من حصى المسالك البولية بتناوله.

٢- مفيد للإسهال. إذ أن الألياف الغذائية التي يحتويها الباذنجان تنبه حركة المعدة. وتساعد على تنظيم وإفراغ الفضلات منها. وينصح بأكله نيئاً.

٣- مفيد في علاج والوقاية من تصلب الشرايين.

٤- يساهم الباذنجان في الوقاية من السمنة أو إزالة السمنة لأنه منخفض السعرات الحرارية. كما يعيق الباذنجان انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين ويخفض من نسبة الدهون.

٥- مزيل لرائحة العرق. (بأكل الثمار)

٦- يزيل الصداع. (بأكل الثمار).

٧- يحتوي الباذنجان على نسبة عالية من المواد المكافحة للسرطان (نفس المواد الكيماوية التي تجعل التفاح مفيداً لك) كما أن الصبغات الداكنة تعمل على منع التأكسد أقماعه المسحوقة مع اللوز المر شفاء بإذن الله تعالى للبواسير وسائر أمراض المقعدة.

٨- مقوي للمعدة (بأكل الثمار).

٩- ضماد من أوراق الباذنجان يشفي الحروق (ككمادات).

١٠- مغلي الثمار في الزيت يستخدم ضماداً أو دهاناً تشفي الأورام الخارجية والتشققات الجلدية. وتسكن الم المفاصل.

١١- ومغلي الأوراق يفيد في شفاء الخراجات.

١٢- ويستخدم مغلي الأوراق دهاناً ظاهرياً يفيد في تخفيف آلام البواسير والقوباء.

١٣- أكل الثمار مغذي لما يحتويه على كميات متوسطة من الحديد والكالسيوم وبعض الفيتامينات.

أضرارهُ:

١- لا ينصح يأكله لمن يعانون من أمراض الكلى أحياناً.

٢- عدم الاكثار من تناول الباذنجان. وخصوصاً ذوي المعدة الضعيفة، والأطفال والمسنين. والذين يعانون من عسر الهضم، لأنه صعب الهضم. إذا يستغرق هضمه أربع ساعات، وهي مدة تعتبر طويلة بالنسبة إلى الأغذية الآخرى.

٣- الباذنجان نوعان أبيض وأسود، والأسود منه مولد للبواسير والسدد والسرطان والجذام ويفسد اللون ويسوده ويضر بنتن الفم. أما الأبيض فهو عارٍ من ذلك. وإصلاحهُ يكون يقليه بالزيت.

الطماطم

الإنجليزيـــة (Tomato). باللاتينيـــة (Lycopersicum esculentum). العائلة(Solanaceae) الباذنجانية.

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

الموطن الأصلي للبندورة (الطماطم) هو جنوب أمريكا. ونبات البندورة نبات حولي، زهورة صفراء وأوراقه مركبة من وريقات.

حاجات الزراعة:

تحتاج البندورة إلى مناطق دافئة لأنها لا تتحمل الـبرودة والصـقيع إذ أن الجـو البـارد يمنـع تكـون الثمـار والصـقيع يميتهـا. كمـا أن ارتفـاع درجـة الحـرارة عـن (٣٦°)درجة أو هبوب رياح ساخنة يؤدي إلى سقوط الثمار أو عدم تكونها.

تزرع البندورة بالبـذور أو بواسـطة الشـتلات في الأرض الدائمـة. وتـزرع في عروات مختلفة حسب المنطقة ودرجات الحرارة. وتحتـاج البنـدورة مـن شـهرين إلى ثلاثة أشهر أي (٦٠- ٩٠) يوم من زراعة البندورة إلى ابتداء انتـاج ثمارهـا . ففـي العروة الصيفية المبكرة تُشتل من تشرين الثاني وحتى شـباط. وفي العـروة الصـيفية العادية تُشتل من آذار وتمتد حتى أيار وفي العروة الشتوية تُشتل في ايلـول وتشـرين الأول. يبدأ جمع الثمار عادة بعد حوالي (٨٠-٩٠) يـوم مـن الزراعـة بالشـتلات. ومسافة الزراعة تكون (٥٠-٦٠)سم بين الشتلات، و(متر إلى مـتر ونصـف) بـين الصفوف.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

من التحليل الكيماوي (١٠٠) غرام من ثمار البندورة البلدي يتضح وجود (٩٣.٩٤)غ ماء. (٠.٩٩)غ بروتين. (٠.١٥)غ دهون. (٠.٥٨)غ مواد معدنية. (٤.٣٤)غ مواد كربوهيدراتية. والبندروة غنية بفيتامين (ب٢) وفيتامين (جـ) ومصدر متوسط لفيتامين (ب١). وتحتوي على حامض الستريك (الليمونيك). وأكثر أجزاء الثمرة احتواءً على فيتامين (جـ) هي الأجزاء الخارجية للثمرة وقشرتها. وثمرة الطماطم الواحدة تمد الشخص البالغ بثلث احتياجاته اليومية من فيتامين (جـ). والتأثير الحامضي أثناء الطهو يساعد على زيادة ما يفقد من فيتامين (جـ).

وتحتوي البندورة على مقادير متوسطة من عناصر الكالسيوم والفسفور والحديد. ومصدر متوسط لفيتامين (أ) ويوجد في الثمار صبغة الليكوبين (Licopene) التي تعطي الثمار اللون الأحمر.

فوائدها الطبية:

١- أكل الثمار مغذي ومنشط للجسم.

٢- أكل الثمار يقلل من حموضة المعدة.

٣- شُرب مغلي الأوراق يفتت الحصى بالكلى.

٤- مدر للبول (شرب مغلي الأوراق).

٥- توصف للمصابين بالروماتيزم، والرمال البولية، وحصيات المثانة والتهاب المفاصل، والتعفنات المعوية، وعسر الهضم. وأمراض القلب.

٦- إذا أكلت بقشورها تساعد على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك والمادة المستحلبة التي تغطي البندورة تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوي (إذ ترطب المعدة، وتسهل مرور الكتل البرازية).

٧- عصير البندورة سهل الامتصاص ويدخل الدورة الدموية حاملاً معه العناصر المهمة اللازمة للبناء.

٨- علاج الاثفان (غلظ في الجلد يصيب القدم). نغمس القدم المصابة في الماء الفاتر لمدة عشر دقائق ثم تقطع شريحة صغيرة من البندورة الخضراء اليابسة وتوضع فوق الثفن بحيث تلتصق بها ثم تلف القدم بالقماش وينزع عند الصباح. تكرر هذه العملية خمس ليالي متتالية لينقطع الثفن تلقائياً ويزول بصورة نهائية بإذن الله تعالى.

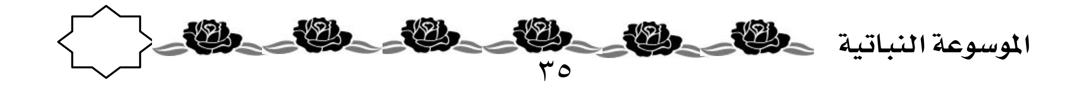
٩- يُنصح بوضع شرائح رقيقة من الطماطم على الوجه للبشرة المجهدة وذات المسام الواسعة على مكان تلك المسام لمدة (١٠) دقائق يكرر هذا العلاج يومياً.

١٠- يستخدم عصير البندورة لعلاج الرؤوس السوداء وتنظيف العميق للبشرة (الدهنية) وذلك بعصر ثمرة واحدة من البندورة الناضجة مع ملعقة صغيرة من الجلسرين يعبأ المستحضر في زجاجة ويوضع في الثلاجة. (ينصح بعدم تحضير كمية كبيرة).

١١- فاتحة للشهية.

فائدة:

إذا أردنا أن نتناول سلطة غنية بالبندورة. فيجب ألا نضيف لها الليمون والخل بل نكتفي بالزيت بدون ملح ويضاف إليه قليل من الثوم أو البصل.



البطاطا

بالإنجليزيــــة (Potato) بالاتينيــــة (Solanum Tuberosum) العائلــــة (Solanaceae) الباذنجانية.

الموطن الأصلي والصفات النباتية:

تعتبر قارة أوروبا هي الموطن الأصلي للبطاطا.

والبطاطا نبات عشبي حولي من ذوات الفلقتين درني(وهذه الدرنة عبـارة عـن ساق متحورة تسمى ريزوم (Rhizames)).

يوجد على هذه الدرنـة بـراعم تسـمى عيـون. والدرنـة بيضـاوية أو مسـتديرة الشكل والقشرة لونها أصفر، واللحم أصفر أو أبيض أو كريمي أو أصفر ترابي.

يزهر النبات وينتج ثمار خضراء أو خضـراء أرجوانيـة (والثمـار عنبيـة تحتـوى على بذور) قطرها حوالي (١.٣- ٢)سم وهي سامة جداً.

حاجات الزراعة:

تحتاج البطاطا إلى تربة جيدة الصرف وغـير متماسـكة وغنيـة بـالمواد العضـوية تزرع البطاطا بواسطة درنات تسمى تقاوي البطاطا ويجب أن تفرد درنـات البطاطـا قبل الزراعة مدة (١٥ يوم) ويفضل أن تكون المدة قبل (٧-١٠)أيـام مـن زراعتهـا بحيث تتعرض لأشعة الشمس غير المباشـرة وبعـد الانبـات بمعـدل (١) سـم تأخـذ الدرنات المنبتة وتزرع بالأرض الدائمة في خطوط على مسـافة (٢٠-٣٠)سـم بـين الدرنات وعمـق (١٠-١٥) سـم مـع مراعـاة أن تكـون الـبراعم للأعلـى وتـروى الأرض بعد (١٥- ٢٠) يوماً.

وبعد الزراعة: (٨٥-١٠٠) يوم في الأصناف المبكرة و(١٠٠-١١٠) يوم في الأصناف متوسطة التكبير و(١١٥-١٢٠) يوم في الأصناف المتأخرة – يصفر المجموع الخضري وتلتصق القشرة بالدرنات يتم التقليع، ولكن قبل التقليع بيوم أويومين تزال العروش لزيادة تصلب القشرة. يمكن زراعة البطاطا بالبذور الحقيقية ولكنها تحتاج إلى عناية لإنتاج البطاطاأو تقاوي البطاطا. ملاحظة: نختار تقاوي بطاطا قطرها (٢٨-٣٥)مم ويمكن تقطيع البطاطا الكبيرة إلى قطع مثل حجم (البيضة (٥٠غم) بحيث تحتوى كل قطعة على (٢-٣) عيون.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

تحتوى ثمار البطاطا على مقادير كبيرة من النشا بمعدل (١٧-٢٧)٪ ويوجد به نسبة (٢٠-٤٣)٪ أميليز وتعد البطاطا من أغنى الخضروات في قيمتها الحرارية حيث يعطي الكيلو جرام من الثمار ٨٧٧ وحدة حرارية. النسب المئوية للمركبات الغذائية في البطاطا لكل (١٠٠ غرام) (١٧.٧٤)غ كربوهيدرات. (٧٩.١٠)غ ماء، (١.٦٦)غ بروتين خام، (٠.٥)غ دهن، (٠.٣٥)غ ألياف، (١.١٠)غ رماد.

تحتوى البطاطا على فيتامين (ج) بكمية متوسطة وهو لا يفسد بالغليان لأن البطاطا لا تحتوى على إنزيم (اسكوربيك أسيد اكسيديز) المسبب لتلف فيتامين (جـ) ويفقد جزء كبير منه بالتقشير الجائر بنسبة (٣٣)٪ لذلك ينصح بأكل البطاطا دون تقشير. تحتوى البطاطا على كمية قليلة من فيتامين (أ) و(ب$_{١}$)و (ب$_{٢}$). وتعتبر البطاطا مصدر غني بعنصر اليود. كما تحتوى على جلتواربان وهي من الكربوهيدرات الهلامية. ويوجد في البطاطا مادة السولانين (توجد بكثرة في الدرنات الخضراء وغير تامة النضج) وتتركز في القشرة وهي مادة سامة تسبب الوفاة عند التغذية عليها دون التقشير. وتستعمل البطاطا لتغذية الإنسان. وعلف للحيوان وفي صناعة النشا والدقيق وصناعة الجلوكوز.

فوائدها الطبية: -

١- تستخدم غذاء للإنسان تمده بالطاقة الحرارية وتأخذ مسلوقة ومشوية ومقلية.

٢- يستخدم مسحوق البطاطا في وقف النزيف (نزيف الدم في الجروح السطحية وبعد العمليات) حيث يشجع على تخثر الدم.

٣- تزيل المغص والنفخة في البطن، عبر اطلاق الأرياح (بإذن الله تعالى).

٤- عصيرها يعالج حروق الجلد، وضربة لشمس. وذلك بترطيب الجسم عدة مرات يومياً.

٥- توضع على الوجه والجسم في معالجة البثور الملتهبة.

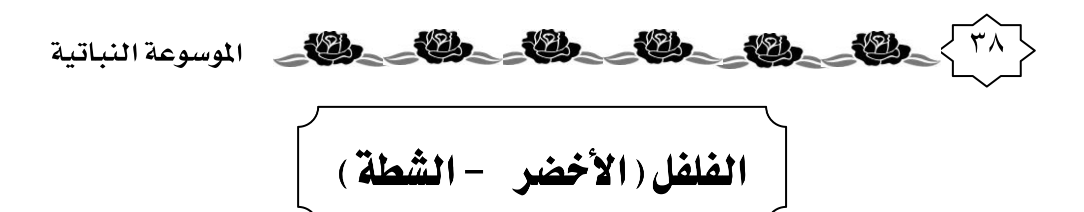
٦- تهدئ الأعصاب بما تحتويه على فيتامين (ب) Complex.

٧- مدر للبول ويفتت الحصى والرمل.

٨- غذاء جيد يعتمد عليه عند القروح في الجهاز الهضمي (في الأمعاء، المعدة) (استعمال البطاطا المطبوخ سلقاً) أو عصير البطاطا وذلك لأن البطاطا أو عصيرها يمتص أسيد المعدة (هيدروكلوريك) ويرسب طبقة من نشا البطاطا على القروح فتحميها من الأسيد والجراثيم المسماه helicobacter.

٩- ملطف للأمراض التي تحل بالأمعاء الغليظة والقولون المسماه (Irritable bowel syndeome) تعمل على تهدئة ثوران المصران الغليظ.

١٠- تستعمل خارجياً بشكل لبخة عدة مرات يومياً لمعالجة احمرار العينين وإجهادها والتهابات الجلد بإذن الله تعالى.



الفلفل (الأخضر - الشطة)

الأخضر: (Capsicum Frutescens) باللاتينية.

الشطة: (Capsicum annum) باللاتينية.

بالإنجليزية (peppers) . العائلة (Solanaceae) الباذنجانية.

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

الموطن الأصلي لنبات الفلفل هو البرازيل وجزائر الهند الغربية والشرقية وهو من نباتات المناطق الدافئة والمعتدلة.

نبات الفلفل نبات عشبي حولي يتراوح ارتفاع النبات من (٤٠-٨٠) سم من النوعين (أصناف حلوة، أصناف حريفه) والأزهار بيضاء.

لون الثمار أخضر داكن أو فاتح أو أبيض وهي مربعة ومضلعة الأطراف هذا في الأصناف الحلوة. أما الأصناف الحريفة (تباسكو) فالثمار طويلة رفيعة أو صغيرة مستدقة لونها أخضر داكن أو أصفر يتحول إلى اللون الأحمر عند النضج.

حاجات الزراعة:

يحتاج الفلفل إلى جو دافئ (°٢٠-°٣٥)م. ويمكن زراعته على مدار السنة بشرط أن لا تنخفض درجات الحرارة عن (°٢٠)م وأن لا ترتفع عن (°٣٥)م.

يمكن زراعة الفلفل بالبذور مباشرة في الأرض الدائمة ثم تنقل الشتلات وتكون المسافة بينهما (٤٠-٦٠)سم أو تشتل بالمشتل. في العروة الصيفية المبكرة تزرع البذور في تشرين الأول وتشرين الثاني. وتشتل في الأرض الدائمة عندما يصل طول النبات (١٥-٢٠)سم (٤٥ يوم من الزراعة) أي في كانون الثاني وآذار.

أما العروة الصيفية المتأخرة تزرع البذور خلال شهر شباط وآذار وتشتل في نيسان وأيار. وعموماً يجمع الفلفل الأخضر بعد (٢-٤) أشهر من الزراعة حسب الصنف المزروع.

المواد الفعالة والاستعمالات:

يعتبر الفلفل الأخضر مصدر جيد لفيتامين (أ) و(جـ) حيث أنه أغنى الخضراوات بفيتامين (جـ). وهو مصدر متوسط لفيتامين (ب٢) الريبو فلافين (وكلما زاد احمرار الفلفل زادت كمية فيتامين أ فيها).

التحليل الكيميائي لكل (١٠٠غم) من الفلفل الأخضر يبين وجود ٩٦غ ماء، (١.٢)غ بروتين ٠.٥غ دهون، ٠.١غ ألياف، ٠.٣غ رماد.

وتعتبر الثمار والبذور هي الجزء الطبي الذي يستعمل على هيئة مسحوق مجفف ويوجد في الثمار قلويد طيار حار الطعم يعرق باسم (الكابيين) يوجد بنسبة (واحد جزء من ألف) وهي موجودة في أنواع الفلفل المختلفة.

ويوجد مادة الكابسانثين وهي من المواد الملونة النباتية التي توجد في الثمار الحمراء للفلفل.

يعتبر الفلفل من أغنى الخضراوات في احتواءه على الفلورين الذي يحمي الأسنان من التسوس. ويحتوى الفلفل على كمية كبيرة من الحديد والكالسيوم والكبريت والماغنسيوم والفسفور.

فوائده الطبية:

١- تنظيم ضغط الدم وتقوي نبضات القلب وتعالج أمراض القلب وعلاج الغدة الدرقية.

٢- تخفيض الكوليسترول حيث تمنع الفليفلة الجسم من امتصاص الكوليسترول بشرط وجود كمية مناسبة (متوسطة) من البروتين.

٣- تنشيط جميع أجهزة الجسم وخلاياه فهي منشطة وقابضة ومضادة للتشنج. ومنعش للدورة الدموية ومضاد للكآبة ومنشطة للغدد في حالة الحاجة إلى منشط.

٤- تعمل الفليفلة على تميع الدم ومنع حدوث الجلطات . وتحلل المتشكل منها وذلك بتناول الفليفلة يومياً.

٥- تساعد على تنشيط حركة الدم. فهي ملائمة للأزمات. وتخفف من آثار الإجهاد الذي يتعرض لها الإنسان.

٦- تساعد على الشفاء من القرحة المعدية لاحتوائها على فيتامين (أ).

٧- تعتبر علاجاً ناجعاً ضد مرض السكر والنفخة والتهاب المفاصل والبنكرياس.

٨- تعزز التأثيرات المفيدة للأعشاب الآخرى عن طريق ضمان التوزيع السريع والكامل للعناصر الفعالة في الأعشاب للمراكز الرئيسية في الجسم (ولو أضيفت بكمية قليلة).

٩- الفليفلة والثوم يعملان على تخفيض ضغط الدم بسرعة وبشكل آمن وتقوي تأثير الثوم ليصبح شبيهاً بالبنسلين، وزيادة فعالية الثوم كمضاد حيوي.

١٠- الفليفلة مع كمية قليلة من الخل فإنها تصبح مفيدة لتنظيف قصبات الإنسان والمشكلات التنفسية.

١١- فاتحة للشهية (بسبب تعزيزها لافرازات اللعاب التي تساعد على الهضم) وتساعد على الهضم وتخفيف من الإرباكات المعوية عن طريق تنشيط المعدة كي تنتج مزيداً من الإفرازات المخاطية. مدر للبول، ومقوي جنسي، معرق، لا ينصح بالإكثار منه لمرضى الكلى والقليل منه منشط لها.

١٢- توصف الشطة في حالات السخونة الخفيفة. (عن طريق التناول مع الطعام أو أكل الفلفل الأحمر الحار).

١٣- تفيد الشطة للغاية بإذن الله تعالى في حالات الإسهال أو الدسنتاريا المصحوبة بخروج دم أو مخاط مع البراز أو رائحة كريهة للفم.

١٤- تعمل الشطة كمنشط للهضم وذلك لأن الشطة تنشط خروج اللعاب والعصارات المعدية الهاضمة.

١٥- تسكين آلم المفاصل. بدعك الجلد فوق موضع الألم بالشطة وذلك يرجع إلى وجود مادة (كابساسين) في ثمار الفلفل الأحمر التي تحدث ألم سطحي خفيف يُلهي المريض عما يُحس به من ألم شديد عميق وكذلك هي نفسها تخفف الالام حقيقة.

١٦- تعالج الشطة بإذن الله تعالى مشكلة قدم مريض السكر. (حرقان القدم). وهو ألم بالقدم يتركز حول العركوب (الرسغ) ويظهر بصورة مختلفة خز أو شكشكة أو حرقان. وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الشطة مع فنجان زيت نباتي دافئ (زيت زيتون أو زيت كافور) ويدلك الموضع بهذا الخليط ويستمر

العلاج بشكل مستمر لنحو أربعة أسابيع. ويفيـد هـذا العـلاج أيضـاً لـلآلام الروماتيزمية والآلام المزمنة بشكل عام.

١٧- والشطة مقاومة للصداع بإذن الله تعالى وذلك بدلك خـارج الأنـف وداخـل التجويف الأنفي بالشطة.

١٨- تستخدم الشطة في تسكين آلام الأسنان وذلك بوضع كمية قليلة مـن الشـطة بمكان الضرس المؤلم.

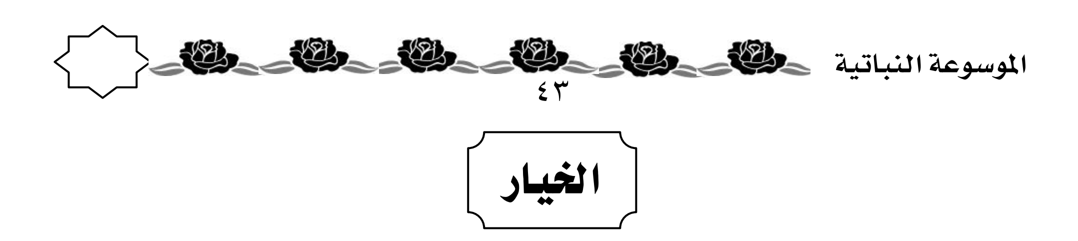
١٩- تستخدم الشطة كذلك للذين يشكون من برودة القـدم خـلال فصـل الشـتاء بحيث توضع كمية من الشطة في الحذاء أو الجورب.

٢٠- تستخدم الشطة أيضاً في معالجة التهاب الحلق واللوزتين بإذن الله تعالى. وذلك بوضع ١/٨ ملعقة غيرة من الشطة بحوالي ١/٢ لتر ماء مغلي (غررة بالفم). ويمكن أخذها بوضع القليل من الشطة داخل قطعه جبن وتؤخذ كأنها حبوب.

فوائد:

١- لا تخف من الشطة بالإضرار ببطانة المعدة أو الأمعاء ولكن يجب ملاحظـة أن الشطة تكون مؤثرة أو منشـطة ولـو أخـذت بكميـة قليلـة (أي أنـه لا داعـي للإفراط في تناولها).

٢- لا تعطي الشطة للأطفال ممن هم أقل مـن سـنتين وبالنسـبة للأطفـال الأكـبر فتعطى بكمية بسيطة تزيد تدريجيا عند الضرورة.



الخيار

بالإنجليزية (Cucumber) باللاتينية (Cucumis sativus) العائلة القرعية (Cucurbitaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الهند وجبال الهمالايا هي الموطن الأصلي للخيار ونبات الخيار نبات عشبي حولي زاحف خشن الساق لها نوعين من الأزهار. أزهار مذكرة بالقرب من قاعدة النبات وأزهار مؤنثة منفصلة على نفس النبات (يعمل النحل على زيادة التلقيح). والأزهار ابطية صفراء. والثمرة لبية تتدرج من مستديرة إلى مستطيلة ومحتواها المائي كبير. طول الساق (١-٣) متر. طول الجذر (٢٠سم).

حاجات الزراعة:

يحتاج الخيار إلى جو دافئ أو جاف معتدل خلال نموه ما بين (١٨°- ٣٠°)درجة ويعتبر الصقيع ضار للنبات وكذلك درجات الحرارة المنخفضة (أقل من (١٠° درجات) يمكن زراعة الخيار في الأرض الدائمة بالبذور مباشرة ويوضع بكل حفره (جورة) (٤- ٥) بذور وتغطي بتراب على عمق (٢.٥- ٤)سم على مسافة (٢٠- ٣٠)سم بين كل نباتين أو يُزرع بواسطة اشتال بحيث يُوضع نباتين بكل جوره على مسافة (١٠- ١٥)سم. (تحتاج البذور من (٦-٨)أيام للإنبات بحيث يتم نقل الشتلات عند ظهور (٢-٣) ورقات إلى الأرض الدائمة يزرع الخيار في شباط أو آذار. ويبدأ جمع الثمار بعد حوالي (٤٥ يوماً) من الزراعة. ويستمر موسم الجمع لمدة شهرين ينصح بالجمع كل (٢- ٣) أيام يحتاج النبات للري كل (٥-٩) أيام.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

الجزء المستعمل في نبات الخيار هو الثمار التي تحتوي على كميات من الماء والبذور الغنية في محتواها الزيتي. وقد ود أن خواص الزيت المستخلص تشبه إلى حد كبير خواص زيت بذرة القطن.

ويبين التحليل الكيماوي للخيار على أنه يحتوى على: ٩٦٪ ماء. و(٠.٦)٪ بروتين و (٢.٢) ٪ كربوهيدرات. و (٠.١)٪ دهون.

يوجد في الخيار مادة تسمى كيوكوربتاسن (Cacurbitcins)هي المسؤلة عن الطعم المر في بعض أصناف الخيار عند تعرضه لظروف نمو غير مناسبة.

فوائده الطبية:

١- تناوله يرطب الحرارة.
٢- عصيره يزيد في الذكاء ويهدئ حرارة العطش.
٣- يفيد أكل لب الخيار لمرض التهاب الكبد والمعدة وتناول بذوره بصفة خاصة يفيد لورم الكبد والطحال وأوجاع الرئة وقرحها.
٤- تناول الخيار مدر للبول بكثرة ويفتت الحصى وكذلك يفيد في حالات اليرقان بإذن الله تعالى.
٥- شرب عصير الخيار مع مزجه بالسكر يسهل المعدة.
٦- يسكن الصداع وذلك بوضع قشور الخيار (بوجهها الداخلي) فوق الجبهة والصدغين وتثبت فوقها برباط.
٧- أكل الثمار مغذي.
٨- الدهان بعصيره الطازج قابض للجلد وينقيه ويزيل التجاعيد (تجاعيد الوجه) ويكسبه نضارة لاحتوائه على نسبة عالية من الكبريت وذلك بدهان الوجه

بعصيره مساء ليستمر لمفعول طوال الليل وينصح بعدم تناول التوابل والمقالي طيلة فترة العلاج ومن الممكن غسيل الوجه بماء الخيار المطبوخ ليعطي بشره ناعمة كما يمكن وضع قشور الخيار فوق الخدين والجبهة وأماكن التجاعيد فيزيلها مع التكرار بإذن الله تعالى.

٩- يستعمل الخيار كلبخة خارجية في علاج القوباء والجرب والحكة الشديدة وخشونة الجلد وانتفاخ الأجفان واحتقان الوجه.

١٠- ينصح مرضى البول السكري بالإكثار من أكل الخيار الطري لتنقيه الجسم من السموم.

١١- الخيار الحامض (المكدوس) يكسب الجسم دفئاً ويسهل الهضم إذا استعمل باعتدال (خيارة واحدة في المساء).

١٢- الخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش في الحميات ويخفف الاضطرابات العصبية.

١٣- يستخرج من بذور الخيار مشروبات تفيد في السعال وحرقان البول وأمراض الصدر والالتهابات.

١٤- مبرد للجسم في حالة ارتفاع درجة حرارة الجسم ويشفي التهاب الشرج بإذن الله تعالى.

١٥- يفيد الخيار في حالات التسمم وتهيج الأمعاء والنقرص وداء المفاصل.

١٦- في حالة النمش تنقع شرائح الخيار في الحليب الخام عدة ساعات ويغسل به الوجه.

١٧- كما أن الخيار يفيد في إنقاص الوزن حيث أن كل ١٠٠جم تحتوي على (٢٠)وحدة حرارية وهو يملأ المعدة ويسد الجوع بدون سعرات حرارية عالية.

أضرارهُ:

يحذر المصابون بأمراض الكبد وضعف الجهاز الهضمي وعسر الهضم من تناوله. (في حالات الإكثار أو لغايات لا تتعلق بالعلاج).

البطيخ

بالإنجليزية (water- melon) باللاتينية (Citrullas Vutgaris) العائلة القرعية (Cucurbitaceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الهند هي الموطن الأصلي لنبات البطيخ ومنه انتقل إلى بلاد العالم الأخرى والبطيخ نبات عشبي حولي تمتد جذوره الجانبية إلى مسافة أكثر من ثلاثة أمتار وكذلك تتعمق جذوره إلى أسفل حوالي متر. والثمار إما مستديرة أو مستطيلة يتراوح وزنها من (٦- ١٢) كيلو غرام. والقشرة خضراء قاتمة مخططة بخطوط أغمق لوناً، أو بيضاء مخضرة أو أخضر زاه مخطط بخطوط قاتمة. واللحم أحمر شديد الحلاوة أو أبيض أو أصفر أو أخضر مبيض أو زهري. والبذور سوداء أو بيضاء أو بنية أو حمراء أو صفراء أو خضراء مبيضة. والقشرة سميكة أو متوسطة السمك.

حاجات الزراعة:

يحتاج البطيخ إلى جو دافئ (أكثر من (٢١°)درجة مئوية) ويحتاج إلى تربة ضعيفة أو رملية لزراعته. يمكن زراعة البطيخ بالبذور مباشرة (لكنها تستغرق وقت أطول) ويمكن أن تزرع بواسطة الاشتال التي عمرها (١.٥) شهر ونصف الشهر. بحيث تكون المسافة بين الخطوط (٢½-٣)متر والمسافة بين الاشتال (١-٢)متر. وعمق الزراعة (٣٠-٥٠) سم- تزرع أشتال البطيخ في الأرض الدائمة عند ارتفاع درجات الحرارة في شهر آذار ونيسان وتزرع في الحفرة الواحدة نبات أو نباتين. تبدأ نباتات البطيخ في الأزهار بعد حوالي (٤٥- ٦٠)يوماً من تاريخ الزراعة. وتحتاج بعد ذلك إلى شهرين لتنضج. وبذلك تكون الثمار بحاجة إلى أربعة أشهر تقريباً ليتم

نضجها وجمعها بعد الزراعة . ويراع تسميد الحفر بالسماد البلدي عند زراعة الاشتال. مع مراعاة تغطية الثمار بالنمو الخضري أو بالقش وعدم ري النباتات وقت الظهيرة. ومن علامات نضج البطيخ:

١- أن تصبح القشرة الملاصقة للتربة صفراء لا يمكن خدشها بالظفر.
٢- جفاف الخيط (المحلاق) المقابل لعنق الثمرة.
٣- عند الطرق على الثمرة يسمع لها صوت أجوف مكتوم.
٤- تغير لون الثمرة الخارجي للجهة العليا المعرضة لأشعة الشمس.
٥- عند ضغط الثمرة بين راحتي اليدين يسمع صوت واضح لتمزق الأنسجة إذا كانت الثمار ناضجة.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله ﷺ يأكل البطيخ بالرطب فيقول نكسر حر هذا ببرد هذا وبرد هذابحر هذا (رواه أبو داود والترمذي).

ويبين التحليل الكيماوي لكل (١٠٠غ) من البطيخ أنه يحتوي على (٩٠غ) ماء (٠.٦غ) بروتين. (٠.١غ) دهون. (٩.١غ) كربوهيدرات ويحتوي على فيتامين (ب١) ،(ب٢) بكميات قليلة ويحتوي البطيخ أيضاً على الحديد والفوسفور والكالسيوم ويعتبر البطيخ مصدر متوسط لفيتامين (أ) وبه نسبة غير قليلة من الألياف (مما قد يسبب عسر الهضم عند بعض الأشخاص وذلك ينصح هؤلاء الأشخاص بتناول البطيخ على هيئة عصير خال من الألياف ويوجد في البطيخ مادة الليكوبين الذي تعطيه اللون الأحمر. بذور البطيخ غنية في محتواها الزيتي ويشابه إلى حد كبير خواص زيت بذرة القطن.

فوائده الطبية:

١- أكل الثمار مغذي لأنه يجدد الطاقة اللازمة للجسم لاحتوائه على السكريات والأملاح المعدنية الهامة.

٢- يستخدم البطيخ كملين، ومدر للبول. ومنشط، وملطف ومبرد.

٣- مفيد في تفتيت حصى الكلى وينفع الكلى والمثانة.

٤- عصير البطيخ يقي من التيفوئيد ويفيد المصابين بالروماتيزم بإذن الله تعالى.

٥- تستخدم بذور البطيخ كملينة ومجددة للقوى. وتأخذ أيضاً محمصة للتسلية. ينفع مغلي البذور في علاج أوجاع الصدر والسعال بإذن الله تعالى وأكل البذور يخفض ضغط الدم العالي.

٦- إذا دُلك به الوجه أذهب الكلف والبهق الخفيف.

٧- إذا أكل مع العسل والزنجبيل قطع البلغم.

٨- إذا أكل مع شراب التمر الهندي أذهب الصفراء.

٩- ملين للطبيعة.

١٠- ينبغي لمن أراد أن أكله أن يأكله قبل الطعام لأن أكله بعد الطعام يسبب عسر الهضم) وإذا أخذ بعد الطعام مباشرة فيكتفي بقدر مناسب أو يأكل بعد وجبة الغذاء بثلاث ساعات على الأقل. وقال بعض الفضلاء من الأطباء (إذا أكل قبل الطعام غسل البطن غسلاً، وأذهب بالداء أصلاً).

١١- نافع لأورام الكبد. وتحليل الأورام وتنقية الدم.

١٢- ينفع في علاج الحميات.

١٣- يقطع العطش. ويستخدم كمقوي جنسي.

١٤- استعمال عصير الجذور كدهان يوقف النزيف الدموي. ويشفي التهاج الشرج.

فائدة:

للبطيخ أسماء كثيرة. ففي الشام يسمى (بطيخ أخضر) وفي شمال الشام يسمى (جبس) ويسمى أيضاً (حبحب). وفي المغرب يسمى (دلاع) وفي العراق (رقى) وفي بعض دول الخليج العربي يعرف باسم (بح).

الشمام

بالإنجليزية (Sweet-melon) باللاتينية (cucumis Dudaim/c.melo)
العائلة القرعية (Cucurbitaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الموطن الأصلي للشمام أ و البطيخ الأصفر هو الهند. وهو محصول حولي زاحف خشن الساق والأزهار ابطية صفراء تتواجد الأزهار المذكرة عند قاعدة النبات والمؤنثة مفردة (منفصلة) على نفس النبات. أوراقه تشبه أوراق الخيار إلا أنها أكثر أو أقل استدارة. وأوراق الشمام مسطحة قليلة العمق والثمرة لبية يتدرج لونها من الأصفر الباهت إلى الأصفر المحمر أو برتقالي محمر ومغطى بشبكة.

حاجات الزراعة:

يحتاج الشمام إلى موسم نمو طويل دافئ يبلغ (٣-٤) أشهر حيث يزرع في النصف الأخير من شباط وأوائل آذار وتمتد زراعته إلى أواخر شهر نيسان (حسب منطقة الزراعة ودرجات الحرارة) حيث يحتاج إلى درجة حرارة (١٨°- ٢٤°) درجة من أجل النمو. تزرع البذور في حفر بحيث توضع (٤-٥) بذور في الحفرة الواحدة. وتخف بعد ثلاث أسابيع على نباتين في الحفرة الواحدة مسافة الزراعة بين النباتين (٣٠)سم و(١٨٠- ٢١٠) بين السطور وبعد (٣-٤)أشهر يبدأ نضج المحصول ويستمر موسم الجمع حوالي الشهر تقريباً ويعرف النضج باصفرار الثمار ورائحتها العطرية مع انفصال العنق عن الثمرة في بعض الأحيان. ويجب تجنب الضغط على الثمار عند قرب نضجها حتى لا تلين في بعض المواضع.

المكونات والمواد الفعالة والاستعمال:

تحتوي الثمار على نسبة عالية من السيليوز والماء فيعطي الكيلو غرام منها ٢٣٢ سعر حراري وتبلغ نسبة الماء به (٩١- ٩٣)٪ والمواد السكرية (١٠- ١٤)٪ والشمام مصدر متوسط لفيتامين (أ) ومصدر جيد لفيتامين (جـ) وبه نسبة قليلة من

أملاح الكالسيوم والحديد ويحتوي الشمام على صبغة الكاروتين (B- carotene) المسؤولة عن إعطاء اللون البرتقالي أو الأصفر للثمار. والشمام غني بالمعادن مثل النحاس والكبريت والبوتاسيوم والفوسفور.

فوائده الطبية :

١- الشمام تام النضج يفيد المصابين بالإمساك المزمن كملين للبواسير والحصوات بإذن الله تعالى إذا أخذ صباحاً على الريق (فهو ملين للمعدة ويقي من الشقوق).
٢- يستعمل في علاج البهاق والكلف. والحزاز (قشرة الرأس) وفي التهاب الجلد وأوراقه.
٣- مفيد في تحلل الأورام. ومنع الالتهابات الجلدية حيث يوضع شرائح من الثمار على الوجه واليدين لتطرية البشرة الجافة وتحسينها.
٤- يستعمل الشمام ملطفاً ومبرداً للجسم.
٥- ينفع الشمام في حالات فقر الدم. وكمدر للبول. وكمدر للإفراز الصفراء.
٦- تحتوي بذور الشمام على كميات كبيرة من الزيت والذي يشابه إلى حد كبير خواص زيت بذور القطن.

أضرارهُ:

ينصح بالإقلال منه لمرضى السكر، وعسر الهضم. والتهاب الأمعاء.

وتجدر الإشارة إلى أن تناول كمية كبيرة من الشمام بعد وجبات الطعام العادية يعطل الهضم. ويضعف عمل المعدة لاحتواءه على كميات كبيرة من الماء. لذلك يجب عدم الإكثار منه بعد الأكل مباشرة بل يكتفي بمقدار مناسب. أو يتم تناوله بعد وجبة الغذاء بثلاث ساعات على الأقل.

الكوسا

بالإنجليزية (squash or vegetable marrow)

باللاتينية (cucurbita pepo) العائلة القرعية (cucurbitaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات الكوسا هو أمريكا الوسطى. ونبات الكوسا نبات حولي قائم ذات ساق قصيرة والأوراق كبيرة مفصصة خشنة الملمس (زغبية) والثمار خضراء باهته أو قاتمة اسطوانية الشكل وأزهارهُ صفراء كبيرة (الأزهار المذكرة منفصلة عن الأزهار المؤنثة على نفس النبات). وجذور نبات الكوسا سطحية.

حاجات الزراعة:

يتم زراعة نبات الكوسا بالبذور وذلك بوضع (٣-٤) بذور في كل جورة والمسافة بين كل جورة وآخرى (٤٠) سم في الأصناف القائمة و(٦٠-٧٠) سم في الأصناف المدادة. على عمق زراعة (٢-٤) سم. ويحتاج نبات الكوسا إلى جو دافئ (١٨°-٢٧°) درجة ويمكن زراعته في الأماكن المظللة. يزرع نبات الكوسا الصيفي من شهر شباط وحتى نيسان وبعد (٤٥) يوم من الزراعة تجمع الثمار كل (٢-٣) أيام أما بالنسبة لنبات الكوسا الشتوي فيزرع من شهر أيلول وحتى شهر تشرين ثاني وبعد (٦٠) يوم من الزراعة تجمع الثمار كل (٥-٧) أيام.

المكونات والمواد الفعالة والاستعمالات:

ثمار الكوسا ذات قيمة حرارية منخفضة فالكيلو غرام يعطي ٢٠٢ سعراً حرارياً. وتحتوي ثمار الكوسا على (٩٥٪) ماء، و (٠.٦٪)بروتين و (٠.١٠) دهن

و (١٪) سكر و (٢٪) نشا و(٠.٥٪) ألياف). و(٠.٥٤٪)رماد، و(٠.١٨) جرام من الكالسيوم و(٠.٣٥) جرام من الحديد وكمية متوسطة من فيتامين (أ) وكمية قليلة من فيتامين (ج).

فوائده الطبية:

١- يستعمل نبات الكوسا كمغذي

٢- يخفض العطش، ويخفض الحرارة للمرضى المحرورين.

٣- ينشط الكبد ويمنع اليرقان بإذن الله تعالى.

٤- يعالج أمراض والتهابات الصدر والسعال.

٥- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

٦- يهدأ الطبع ويهدأ الأعصاب ويعالج الأمراض النفسية.

٧- يلين الطبيعة. حيث يستعمل ضد الإمساك.

٨- بذوره تطرد الدود وخاصة الدودة الوحيدة.

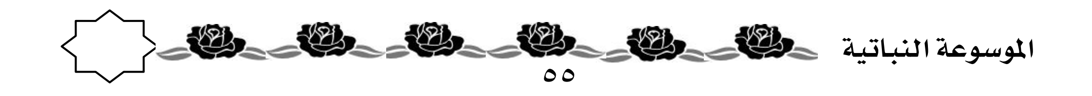
٩- يوصف كطعام لمرضى القلب.

١٠- مقوي جنسي متوسط.

١١- سهلة الهضم ومعدل تمثيله الغذائي عالي القيمة.

١٢- يستخدم في علاج الخوارج وذلك بوضع لبخة من الثمار المهروسة عليها فيشفيها بإذن الله تعالى.

١٣- مسكن للصداع.



القثاء - القرع - القرع العسلي - اليقطين - دباء

القثاء بالإنجليزية (snakemelon or snake cucumber) باللاتينية (cucumis melo) العائلة القرعية.(cucurbitaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الموطن الأصلي للقثاء هو مصر حيث كان موجوداً منذ عهد قدماء مصر. الثمار لونها أخضر داكن به نقط فاتحة اللون. والثمار اسطوانية طويله يصل طولها إلى (٨)سم وقطرها (٦-٩) سم.

حاجات الزراعة:

يزرع القثاء بالبذور من شهر آذار وحتى آيار توضع البذور في حفرة صغيرة بمعدل (٢-٣) بذور لكل حفرة على عمق (٣- ٤) سم والمسافة بين كل نباتين (٧٠-١٠٠)سم. تجمع الثمار بعد (٤٠-٦٠) يوماً من الزراعة ويستمر موسم الجمع حوالي شهرين. وتجمع عندما تصل إلى الحجم المناسب حيث يكون طول الثمرة تقريباً (٤٠) سم وقبل أن تتصلب القشرة.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

ذكر ابن القيم في الطب النبوي أنه جاء في السنن من حديث عبد الله بن جعفر رضي الله عنه (أن رسول الله ﷺ كان يأكل القثاء بالرطب). رواه الترمذي وغيره.

ثمار القثاء ذات قيمة حرارية منخفضة حيث يعطي الكيلو غرام منها ٢٠٢.٥ سعراً حرارياً. ويوجد فيها (٩٢٪) ماء (٠.٥٪) بروتين و (٠.٩٪) دهن و (١.١)٪

سكر و (١.٨)٪ نشا و(٠.٤) الياف و(٥٢.٧)٪ رماد ويحتوي على الكالسيوم وحديد وهو مصدر متوسط لفيتامين (أ) وفقير لفيتامين (ج).

فوائده الطبية:

١- أكل الثمار مغذي كسلاطة وكثمار طازجة.

٢- مبرد ويسكن الحرارة وينفع في الحميات.

٣- مرطبة وملينة وتسكن العطش.

٤- يسكن الصفراء.

٥- يدر البول.

٦- ملين للطبيعة ومسهل للهضم.

٧- ينفع لأوجاع المثانة بإذن الله تعالى.

٨- إذا وضعت أوراقه ضماداً على عضة الكلب ينفعها بإذن الله تعالى.

٩- إذا وضع نيئاً على الأورام سكن وجعها بإذن الله (على شكل ضماد)

١٠- إذا أخذ عصيره وخلط بدهن (ماء الورد) نفع وجع الأذن بإذن الله تعالى (قُطر بالأذن).

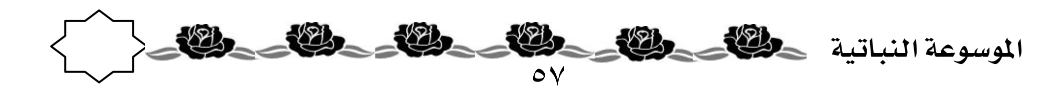
١١- يفيد لضعاف المعدة ويسكن ألم المعدة. ويفتت حصى الكلى وينشط الكبد. والقثاء أسرع هضماً من الخيار.

١٢- يُدلك بعصير الثمار الوجه فيجلوه ويزيل تجاعيده بإذن الله تعالى.

١٣- ينفع لوجع الحلق ويفتح السدد.

١٤- إذا أُحرق وطحن وعجن بخل ودهن به على موضع البرص أذهبه.

١٥- أكل الأوراق الخضراء للقثاء مطبوخة تزيل الانتفاخ وتخفف آلام القولون.



القرع - الدباء - اليقطين

بالإنجليزية (Squashes or pampkins or Gourds)
باللاتينية (Cucurbita Maximaor c.moschata)
العائلة القرعية.(Cucurbitaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الموطن الأصلي للقرع هو أوروبا ومنه انتقل إلى أفريقيا وأمريكا الشمالية والجنوبية. ونبات القرع نبات قوي زاحف مداد والثمار كبيرة وصغيرة مضلعة ملساء معُرقة بلون أحمر ولون اللحم برتقالي سميك والثمار حلوة الطعم ذات رائحة زكية، والأوراق كبيرة الحجم مبرقشة والسوق والأوراق مغطاة بزغب يكون ناعماً أو خشناً حسب الصنف وهي ذات لون أخضر غامق عليها نقاط بيضاء أو خطوط بيضاء. ويستعمل العامة الثمار في صنع المربى المنزلي.

حاجات الزراعة:

يزرع القرع بواسطة البذور في الجو الجاف المعتدل خلال شهر شباط وحتى شهر أيار. حيث يتم وضع (٢-٣) بذور في كل حفرة وبين كل نباتين مسافة (١٠٠-١٢٠) سم على عمق (٣- ٤) سم. يحتاج القرع إلى خمسة أشهر منذ الزراعة إلى وقت النضج هذا عند الجَمعة الأولى وتكون الجمعة الثانية بعد اسبوعين من الأولى. ويجب قطع الثمرة بعنق (٢- ٥) سم. ويعرف النضج بتلون الثمار.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

ذكر ابن القيم رحمه الله تعالى في الطب النبوي أنه ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه أن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه. (قال أنس): فذهبت مع رسول الله ﷺ فقرَّب إليه خبزاً من شعير، ومرقا فيه دباء

وقديد. (قال أنس) فرأيت رسول الله ﷺ يتتبع الدباء من حوالي الصحفة، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم.

وكان أنس رضي الله عنه يأكل القرع ويقول: (يا لك من شجرة ما أحبك إليّ: لحبِّ رسول الله ﷺ إياكِ) (رواهُ الترمذي وقال حديث غريب).

أما ثمار القرع فهي ذات قيمة حرارية مرتفعة فالكيلو جرام منها يعطي ٤٠٤ سعر حراري، نتيجة زيادة نسبة الكربوهيدرات والبروتينات والدهون فيها حيث يحتوي الكيلو جرام الواحد منها على (٩٠٪) ماء (١.٢)٪ بروتين، (٠.٢٠٪) دهن (٢.٥٪) سكر و (٢.٦٪) نشا، (١.٣٪) ألياف، و(٠.٨٢٪) رماد ويحتوي على الكالسيوم والحديد وكمية كبيرة من فيتامين (أ) لوجود مادة الكاروتين بالثمار (وهي المولدة لفيتامين (أ)، ويوجد قليل من فيتامين (ج) (ب٢).

تحتوي ثمار القرع على بذور يوجد بها (٣٥-٣٨٪) زيتاً من وزن البذرة أي ما يعادل (٤٨٪) من وزن لب الثمرة: وخواص الزيت المستخرج من القرع والقثاء صالحة للاستخدام الآدمي وتشبة إلى حد كبير خواص زيت بذرة القطن.

فوائده الطبية:

١- اليقطين أو القرع بارد رطب إذا طبخ من السفرجل غذا البدن غذاءً جيداً.

٢- ينفع من الحميات.

٣- يقطع العطش. (عصيره).

٤- يذهب الصداع الحار إذا شرب عصيره أو غُسل به الرأس أو دهن بمهروس الثمار.

٥- ملين للبطن كيفما استعمل.

٦- إذا أخذ عصيره وخلط بدُهن (ماء الورد) وقطر منها بالأذن نفعت من الأورام الحارة وكذلك إذا قطرت به العين نفع من الأورام الحارة.

٧- إذا أخذ بذره المعروف باللب الأبيض وطحن ووضع في كوب ماء مغلي

ويقلب جيداً حتى يصبح أشبه بالعجينة ثم يؤكل على الريق طرد الديدان الكامنة في الأمعاء.

٨- يشفي اليرقان بإذن الله تعالى. ومهدئ للأعصاب.

٩- أكل القرع بالتمر الهندي يقمع الحرارة.

١٠- عصيرهُ يلين الطبع، ويدر البول، ولبه يزيل حرقة البول وقروح المثانة ويسكن آلامها ويفيد بإذن الله في التهابات المسالك البولية وحصر البول والبواسير والإمساك وعسر الهضم والتهاب الأمعاء والأرق وذلك بطبخ مقدار من بذور القرع المقشر المهروس في ماء أو حليب ويؤخذ منه يومياً.

١١- جيد لضعاف المعدة.

١٢- يستعمل مسهلاً وذلك بشرب قدحاً من عصيره على الريق في الصباح.

١٣- أكل البذور يعتبر مخفض للضغط العالي للدم حيث يصنع من قشور لب الثمار حالياً دواءً لعلاج ضغط الدم العالي (البذور الطازجة غير المُملحة).

١٤- أكل الثمار مطبوخاً مقوي للضعاف والناقهين.

١٥- تستخدم البذور على شكل ضماد لمعالجة الحروق والالتهابات والخراجات.

١٦- لطرد الدودة الشريطية أو الدودة الوحيدة وذلك بتقشير البذور البيضاء الطازجة (قدر الإمكان) بمقدار (٣٠-٥٠) جراماً من البذور ثم تطحن وتدق وتعجن إما في عسل أو حليب وتؤكل أو تشرب على الريق لمدة أسبوع ويؤكل بعدها مسهل قوي مثل (زيت الخروع) أو شمر أو جزرة أو مكدوس (أو شئ من الحوامض) فإذا لم تظهر الدودة أثناء ذلك مع البراز نقوم بزيادة كمية البذور إلى (١٦٠غرام) ونعمل بها كالسابق لكن بفاصل بين الطريقتين ثلاثة أيام حيث ينصح خلال هذه الأيام أكل البصل والثوم والمكدوس والجزر. وفي اليوم الرابع نحضر العجينة كما سبق ولكن نزيد كمية البذور كما أسلفنا إلى (١٦٠) غرام ونقسم العجينة على مرتين مرة في الصباح على

الريق والمرة الثانية بعدها بساعتين ثم بعد ذلك بساعة واحدة تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنجليزي مذابة في نصف كوب من الماء الفاتر. وهذا يقتل الدودة حتماً بإذن الله تعالى (وهذه الطريقة والحمد لله خالية من الإضرار الصحية ويمكن استعمالها للحوامل والأطفال على حين أن أدوية الصيدليات المخصصة لذلك والتي تستخرج معظمها من (السرخس الذكر) لها مضاعفات لا تخلو من الأخطار الجدية في بعض الأحيان).

١٧- البروستاتا: إذا أكل اللب غير مملحاً قدر ربع كيلو في اليوم مع تجنب الاستنجاء بالماء البارد والتوقف عن الجماع وقت العلاج أفاده بإذن الله تعالى.

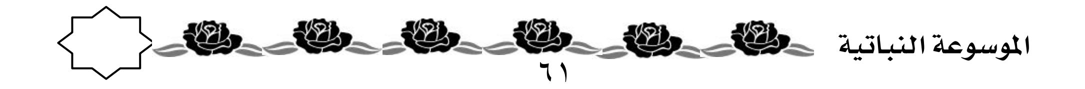
طريقة ثانية: يستحلب البذور للقرع ويعمل من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها القشور وتدق لهرسها قليلاً، ثم يضاف إليها ماء ساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل (٢٠) غرام من البذور وبعد انتظار بضع دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخناً.

١٨- لمعالجة الضعف الجنسي: تؤخذ كمية متعادلة من بذور القرع والخيار والشمام وتقشر وتدق دقاً ناعماً، وترج بمقدار من السكر ويؤخذ كل منها في كل يوم ثلاث ملاعق.

هذا ولا ننسى ما كان يَذكُر أنس رضي الله عنه كما ذكر ذلك ابن القيم رحمه الله تعالى في الطب النبوي: (أن رسول الله ﷺ كان يكثرُ من أكله).

فائدة:

اليقطين له فوائد منها : سرعة نباته، وتظليل أوراقه لكبره ونعومته وأنه لا يقربها الذباب وجودة تغذية ثمره يؤكل نيئاً ومطبوخاً وقشرهُ أيضاً.



السبانخ

بالإنجليزية (Spinach) باللاتينية (spinacia Oleracea) العائلة الرمرامية (Chenopodiaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الموطن الأصلي للسبانخ هو آسيا وعلى الأغلب بلاد فارس حيث يسمى بالفارسية (الإسفاناخ).

والسبانخ محصول سنوي حولي وهو ثنائي المسكن(أي النبات الذي يكون له أزهار ذكرية في نبته منه وأزهار أنثوية في نبته أخرى). ويزرع من أجل أوراقه التي يمكن أن تكون ناعمة أو مجمدة تعتمد على الصنف المزروع.

حاجات الزراعة:

السبانخ محصول شتوي يتحمل درجات الحرارة المنخفضة ، ولكن الصقيع يضر بالبادرات. حيث يحتاج إلى درجة حرارة حوالي (١٦° - ١٨°) درجة.

تمتد زراعة السبانخ من منتصف شهر آب وحتى شهر آذار. وتزرع البذور نثراً في أحواض صغيرة أبعادها (٢X ٣) متراً أو (٣X ٣) متراً ثم تغطي بالثرى أو تزرع في سطور على بعد (٢٠- ٣٠) سم حيث تنثر البذور فوق ظهر الخط أو توضع في سطور ثم ترويه بالماء. يتم نضج النباتات بعد (٤٥- ٧٥) يوماً من الزراعة حسب الصنف المزروع.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

يحتوي السبانخ على فيتامين أ بكمية مرتفعة ويوجد فيه فيتامين (ج) ويكثر به فيتامين (ك) وفيتامين (هـ) (فيتامين التناسل) وبه فيتامين (ل) (السترين) ومن التحليل الكيماوي للسبانخ نجد أنه يحتوى على (٩٠.٩٢)٪ ماء، و (٢.٣٦)٪ بروتين و (٠.١٨)٪ دهن و (١.٩٣)٪ مواد معدنية و (٤.٦١)٪ كربوهيدرات ويوجد به الكالسيوم بنسبة مرتفعة وحامض الأكساليك الذي يحرق كمية من الكالسيوم. ولذا لا ينصح بإعطاءه للأطفال الذين لا يتناولون في غذائهم قدراً كافياً من اللبن والجبن والبيض واللحم.

ويوجد به مقدار كبير من الحديد حيث يوجد في كل كيلو جرام منه (٢٧.٣) مليجرام حديد وله تأثير مانع لفقر الدم ويوجد به صبغة الكلوروفيل التي لها تركيب مشابه لتركيب الهيموغلوبين ويعتقد أن تناول الكلوروفيل (المادة الخضراء الملونة في النبات) يرفع مستوى الهيموغلوبين.

ويحتوي على نسبة عالية من الملح الصخري.

فوائده الطبية:

١- أكل الأوراق مغذي للجسم.

٢- ملين للطبيعة والبراز.

٣- خافض للحرارة وكاسر للعطش.

٤- يعالج التهابات الصدر ويشفي بإذن الله تعالى (خشونة) الحلق والصدر. حيث يؤخذ نيئاً أو مطبوخاً.

٥- عصيره المحلى بالسكر يفيد في علاج اليرقان والحصيات البولية، وعسر البول.

٦- مدر للبول.

٧- ينشط الكبد ويكافح اليرقان والتهاب الكبد الوبائي بإذن الله تعالى.

٨- يشفي آلام المرارة والحميات.

٩- أكل البذور يشفي من اليرقان.

١٠- وضماداً بالأوراق الخضراء على لسع الدبابير مسكن لها ويزيل تورمها واحتقانها على الجلد.

أضرارهُ:

- الإكثار منه يسبب حصى بالكلى لكن يمكن التخفيف من هذه الظاهرة بإضافة عصير الليمون عليه.
- بطئ الهضم والمطبوخ منه أفضل من النئ.

فائدة:

- من الضروري الاحتفاظ بماء السبانخ عند طهيه. لأن هذا الماء يحتوي على خلاصة معظم الفيتامينات والأملاح المعدنية الموجودة في أوراقه ويمكن إضافة هذا الماء إلى الحساء كالعدس وغيره.

السلق

بالإنجليزية (Chard or leaf- Beet) باللاتينية (Beta Vulgaris) العائلة الرمرامية (Chenopodiaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتبر جنوب أوروبا هو الموطن الأصلي للسلق. ونبات السلق له أوراق صغيرة أو طويلة حسب الصنف المزروع ولونها أخضر لكن عرقها الوسطى أبيض وهو سريع النمو غزير المحصول، وهو نبات عشبي يعيش سنتين وله جذر متضخم تحت الأرض.

حاجات الزراعة:

يزرع نبات السلق على مدار السنة ما عدا الشهور التي تسود فيها درجات الحرارة العالية فهو يحتاج إلى حرارة ما بين (١٦° - ١٨°)درجة مئوية ويزرع بواسطة البذور إما في أحواض حيث تقسم الأحواض للمساحة (٣x٢) متراً أو (٣x٣) متراً وتزرع نثراً ثم تغطى بالثرى أو تزرع نثراً على سطور تبعد عن بعضها (٣٠- ٤٠) سم ويكون الجمع ونضج المحصول بعد (٤٥- ٦٠) يوماً من الزراعة. ينمو السلق بنجاح في الجو المعتدل ويتحمل الجو الحار والبرودة الشديدة.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

وقد جاء في كتاب الطب النبوية لابن القيم أنه روى الترمذي وأبو داود عن أم المنذرِ، قالت (دخل رسول الله ﷺ ومعه عليّ رضي الله عنه، ولنا دَوَالٍ معلقةٌ. (قالت): فجعل رسول الله ﷺ وسلم يأكلُ، وعليّ معه يأكل. فقال رسول الله ﷺ:

مَهْ يا علي!فإنك ناقه. (قالت): فجعلت لهم سِلْقاً وشعيراً، فقال النبي ﷺ: يا عليّ، فأصب من هذا: فإنه أوفق لك) قال الترمذي حديث حسن غريب.

- يقصد به السلق البحري ولا يستعمل الآن إلا في الجروح المتقيحة وبعض الأمراض الجلدية. والدوالي أقناء من الرطب تعلق في البيت للأكل بمنزلة عناقيد العنب.

والسلق غني بعنصر الحديد والكالسيوم وهو غني بحمض الفوليك الضروري للحوامل والأجنة. وغني بفيتامين (ج) ويدخل في الغذاء كمانع للغازات.

ويظهر التحليل الكيماوي لنبات السلق أن كل (١٠٠) غرام تحتوي على (٩٢غ) ماء (١.٨غ) بروتين و (٠.٢غ) دهون، و(١.٥غ) نشا.

فوائده الطبية:

١- السلق مغذي وتؤكل الأوراق مطبوخة.

٢- ملين للأمعاء ومدر للبول ومرطب ومنعم للبشرة.

٣- يوصف المصابين بفقر الدم وذلك بطبخه مع اللحم المفروم مرتين في الأسبوع.

٤- توضع أوراقه الخضراء فوق القروح. ويعالج قروح الأمعاء (عن طريق الأكل).

٥- يستعمل مغلي السلق كشراب لعلاج التهاب المسالك البولية وذلك بغلي (٢٥-٥٠) غرام في لتر ماء. وهذا المغلي نافع أيضاً بإذن الله تعالى في حالات الإمساك والبواسير (حيث يعمل كمادات لتخفيف آلام البواسير) والأمراض الجلدية (كعلاج القروح والحروق والخراجات والأورام).

٦- يستعمل مغلي (١٥) غرام من السلق في لتر ماء كشراب لعلاج كسل الكبد.

٧- أكل الأوراق المطبوخة طارد للبلغم ويشفي الصداع.

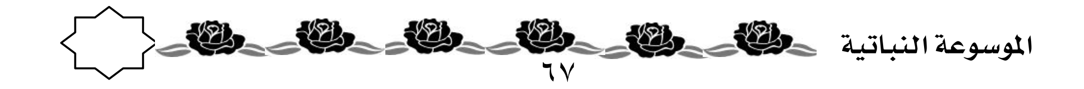
٨- دهان بمهروس الأوراق تشفي الجروح والحروق والبهاق ومرض الثعلبة وبعض آلام المفاصل.

٩- ينفع أوجاع الأذن مخلوطاً بدهن اللوز. بإذن الله تعالى.

١٠- يشفي أوجاع الطحال إذا اكل مع الخردل. بإذن الله تعالى.

١١- ويشفي ألام الطحال والكلى والمثانة والبرص. بإذن الله تعالى.

١٢- كاسر للعطش.



اللفت

بالإنجليزية (Turnip or Turnips) باللاتينية (Brassica Rapa) العائلة الصليبية (Cruciferae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات اللفت هو أفغانستان وإيران وغرب باكستان واللفت هو نبات عشبي حولي ذو فلقتين يزرع من أجل جذوره. فجذرهُ مبطط لون الجزء العلوي منه بنفسجي والسفلي أبيض. أوراق اللفت الخضراء أيضاً مفيدة وتؤكل لأنها تحتوي كمية من المعادن أكثر مما يوجد منها في الجذر. ويعرف اللفت أيضاً يالشلجم والسلجم.

حاجات الزراعة:

يزرع اللفت في الجو البارد لذلك يزرع كمحصول شتوي خلال شهر أيلول وشهر تشرين الثاني حيث يحتاج إلى درجة حرارة حوالي (١٣°- ١٢°) مئوية.

ويزرع نبات اللفت بالبذور إما بطريقة النثر في أحواض مساحتها (٣x٢) متراً أو (٢x٢) متراً ثم تغطي البذور بالثرى لعمق (١٢) ملم. أو تزرع في سطور على بعد (٣٠) سم من بعضها وعلى عمق (١٠- ١٥) سم. وطريقة السطور أفضل من طريقة الزراعة بالأحواض. وبعد (٣٥- ٧٠) يوماً من الزراعة تقلع النباتات وتنظف الجذور من التراب والطين ثم تقرط الأوراق.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

يحتوى اللفت على (٩١٪) من وزنه ماء و (٠.٩٪) بروتين و (٠.١٪) دهن و (٣.٨٪) كربوهيدرات ويحتوى على ألياف وقيمته الحرارية للكيلو جرام الواحد (٣٥٠) سعر حراري وأوراق نبات اللفت غنية بفيتامين (أ) لهذا تعطى أوراق اللفت في بعض الدول علفاً للماشية وتحتوى الجذور على كمية من الفوسفور والماغنسيوم وهي غنية أيضاً بالكبريت.

فوائده الطبية:

١- يدر البول ومرطب وملين.

٢- يفتت الحصى وذلك بشُرب ٦ جرامات من بذور اللفت مع زهر الزيزفون ويفيد أيضاً هذا المشروب في علاج أمراض البرد والسعال.

٣- تؤكل أوراقه مطبوخة مثل السبانخ كمغذي وطازجة كسلاطة فهي تهدأ الأعصاب وتزيل الشعور بالتعب لوجود المغنسيوم فيها.

٤- مخلل اللفت يستخدم كفاتح للشهية ومقوي للجنس والبصر.

٥- أكل اللفت نيئاً يفيد في حالات حب الشباب والاكزيما.

٦- مجدد للنشاط (نشاط الجسم) مطهر، مدر للبول، نافع للصدر ومزيل للتعب ومفتت للحصى ومهدئ للسعال، نافع للنزلات الصدرية ومضاد للسمنة ويستعمل لذلك منقوع اللفت في الماء أو الحليب (١٠٠ جرام لكل لتر من الماء أو الحليب) حيث تقطع الكمية ويوضع فوقها الماء المغلي أو الحليب المغلي وتترك (١٠-١٥) دقيقة ثم يشرب.

٧- دهن بذور اللفت المعروف بدهن السلجم يطرد الغازات والاعياء.

٨- توضع كمادات من اللفت على أثداء المرضعات المتورمة للإدرار الحليب.

٩- عروق اللفت إذا هرست ووضعت على الورم حللته وعصارته تجلو الكلف بإذن الله تعالى.

١٠- تستعمل غرغرة اللفت في علاج الخناق حيث يجهز للغرغرة سلق لفتة كبيرة بعد تقطيعها في نصف لتر ماء.

١١- لمعالجة تشقق الأيدي والأرجل نتيجة البرد: تطبخ لفتة بقشرها وتقطع إلى نصفين ويفرك بها المكان المتشقق وتعصر عليه ويفعل هذا أيضاً بالخراجات.

١٢- ينصح الأشخاص البدينين بتناوله بسبب قلة محتواه الحراري. وكذلك الأشخاص المعرضون للإصابة بأمراض الجلدية بسبب غناه بالكبريت.

١٣- مغلي الجذور دهاناً يشفي آلام الروماتزم.

١٤- زيت البذور معرق ويشفي بإذن الله تعالى اللثة والأسنان.

مضارهُ:

- اللفت متوسط الهضم لذلك فهو لا يناسب ذوي المعدة والأمعاء الضعيفة.
- يمنع عن مرضى السكر. وضعاف الكبد.
- لذوي الأمعاء السليمة أن يتناولوا منه بكثرة بشرط أن يكون طازجاً وغير مسن لأن المسن منه صعب الهضم.

الكرنب – الملفوف

بالإنجليزية (Cabbage) باللاتينية (Brussica Oleracea) العائلة (Cruciferae) الصليبية.

الموطن الأصلي والوصف النباتي: يعتقد أن الموطن الأصلي للملفوف هو غرب أوروبا. وهو نبات ذو فلقتين عشبي يحتاج إلى حولين لإكمال دورة حياته. الأوراق لينة قابلة للحشو والرؤوس ملفوفة مستديرة كبيرة الحجم أو قد تكون مبططة منبسطة أو مخروطية أو مندمجة أو شديدة الاندماج والأوراق الخارجية كبيرة الحجم داكنة اللون أو خضراء أو ملساء تنمو ملتصقة بالرأس والأوراق الداخلية ملساء ناعمة مائلة إلى اللون الأبيض أو الأصفر والساق أما طويلة تصل إلى (٤٠سم) أو قصيرة تصل إلى (٢٠سم). وقد يصل وزن الرأس إلى (٢– ٥) كيلو غرام.

حاجات الزراعة:

نبات الملفوف من النباتات التي تحتاج إلى جو معتدل يميل إلى البرودة وأفضل درجة حرارة له من (١٥° – ٢٠°) درجة مئوية. يتم زراعته بالبذور مباشرة في الأرض الدائمة أو عن طريق الأشتال. زراعته بالأرض الدائمة تكون عن طريق عمل أحواض مساحتها (١م×٢م) تزرع البذور في سطور تبعد عن بعضها (١٥–٢٠) سم وبعد حوالي (٣–٧) أيام تنبت البذور. وبعد شهرين ونصف يتم تشتيل النباتات على مسافة (٦٠–٨٠) سم ما بين كل نباتين (وكذلك بالنسبة للنباتات التي يتم زراعتها بالأشتال مباشرة) تزرع البذور من أجل الحصول على الأشتال من شهر (تموز وحتى شهر تشرين الثاني). ليتم الحصول على الأشتال وزراعتها

بالأرض الدائمة من شهر (أيلول وحتى شهر شباط). وبعد (٢.٥ – ٤) أشهر حسب نوع الصنف يتم النضج بعد الشتل.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

تعتبر أوراق الملفوف غنية بفيتامين (أ) وفيتامين (جـ) وهو مصدر متوسط لفيتامين (ب٢) الريبوفلافين. ويوجد به فيتامين (ك) بكثرة ويوجد به الحديد والفوسفور والكالسيوم والزرنيخ والنحاس والصوديوم واليود.

والتحليل الكيماوي للملفوف البلدي يبين أنه يحتوي على (٩٣.٦٢٪) ماء و (٠.٨٧)٪ بروتين (٠.٠٧٪) دهون (٠.٤٧)٪ مواد معدنية و (٤.٩٧)٪ كربوهيدرات.

فوائده الطبية:

١- تؤكل الأوراق كخضار مطبوخ وكسلاطة.

٢- أكل الأوراق مطبوخة أو طازجة يعتبر مهدئ للأعصاب ومقوي ومسكن للآلام في الصدر والسعال وعرق النسا والنقرس.

ومدر للبول وللطمث. ومقوي للكبد ومفتت للحصى، ومقوي للجنس.

٣- يشفي بإذن الله تعالى من الكحة والجرب ويدمل الجروح ومقوي للشعر وآلام المفاصل وذلك دهاناً بمغلي الأوراق.

٤- يزيد من الهيموجلوبين نظراً لغناه بمادة الكلوروفيل ووجود العناصر اللازمة لتكوينه خاصة الحديد والفوسفور والكالسيوم.

٥- تناول الملفوف يخفض من نسبة السكر في الدم إلى الحد الطبيعي مما يفيد كثيراً مرضى السكر.

٦- ييسر عملية التمثيل الغذائي للمواد السكرية. كما يوفر للخلايا مناخاً ملائماً لامتصاص الأكسجين بطريقة طبيعية.

٧- مفيد لتجديد الدورة الدموية ومجدد لأنسجة الجسم ويحافظ على حيويتها.

٨- يحتوي على انزيمات هاضمة تساعد في أداء العمليات الحيوية الفسيولوجية بالجسم سواء للإنسان أو الحيوان بكفاءة عالية.

٩- يعمل على تقوية دفاعات الجسم الطبيعية.

١٠- يمتاز الملفوف بقدرته على تطهير وتقوية أنسجة الجسم. مما يعمل على سرعة التئام الجروح. ومقوي للإبصار.

١١- يعطي الجسم قدرة بدنية وعقلية وأداء كفء لوظائف الجسم الحيوية والقدرة على تحمل المجهود العضلي والذهني الكبير. (عن طريق أكل الأوراق طازجة).

١٢- تناول الملفوف طازجاً يعمل على تهيئة الجسم لمقاومة الأمراض والضعف العام والشيخوخة المبكرة.

١٣- تناول عصير الملفوف (الكرنب) كعلاج للأنيميا الناجمة عن اضطرابات الجهاز الدوري والقلب. وأمراض الجهاز التنفسي وعلى رأسها البرد والانفلونزا وأمراض الجهاز الهضمي وبخاصة التقرحات والمغص والطفيليات المعوية. وأمراض الجهاز التناسلي والبولي مثل: الحصوات والأملاح (ما عدا الآكسالات) وكمدر للبول.

١٤- يفيد عصير الملفوف لتخفيض ضغط الدم المرتفع وتقليل نسبة الكولوستيرول في الجسم مما يفيد مرضى السمنة والترهل بصفة خاصة ويخفض من زنهم جزئياً.

١٥- يستخدم عصير الملفوف لعلاج المصابين بتسمم فطر المشروم بإذن الله تعالى.

١٦- يستعمل مخللاً مختمراً لمعالجة الإمساك المزمن، والربو (استما)، وعرق النسا (اسياتيك)، ومرض البول السكري، والإسقربوط. ومعالجة الحروق والقروح. ولعمل المخلل، يفرم الكرنب (الملفوف) فرماً ناعماً ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) غراماً من الملح لكل كيلو غرام من الكرنب ويضاف إليه كمية من بذور الكراويا ويوضع في إناء فخاري أو خشبي، ويغطى ببعض أوراق غير مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون – لكبسه وتسهيل تخمره. وبعد التخمر يُفرز مرقاً حامضاً، يمكن استعماله لتكميد القروح والحروق، كما يعطى منه يومياً مقدار فنجان واحد لمرضى السكر في الصباح قبل الأكل.

ولمعالجة الربو وعرق النسا والإمساك يعطى المخلل مع الأكل أو الطبخ ويستعمل على المائدة كخضار.

فائدة:

لا ينصح في فصل الشتاء إطعام قطعان الأغنام والمواشي من نباتات العائلة الصليبية وخاصة الملفوف واللفت. لأنها تسبب لها تسمم وذلك لأنه وجد أنها تقلل نسبة الكولوسترول في الدم. والله أعلم.

القنبيط – (القرنبيط)

بالإنجليزية (Cauliflower) باللاتينية (Brassica oleracea) العائلة الصليبية (Cruciferae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن منطقة البحر الأبيض المتوسط هي الموطن الأصلي للقرنبيط.

ونبات القرنبيط هو عبارة عن أجزاء زهرية قصيرة تكون محاطة بالأوراق الخضراء ومحمولة على أعناق لحمية ضخمة. لون القرص الزهري أبيض ناصع إلى أبيض سمني.

حاجات الزراعة:

يحتاج القرنبيط إلى جو معتدل الحرارة يميل إلى البرودة نوعاً ما في النصف الأخير من موسم النمو. أي يحتاج إلى (٢٥˚) في بداية حياته ثم إلى (١٠˚ – ١٨˚) عند تكوين الأقراص الزهرية.

يزرع القرنبيط في الأرض الدائمة أما بالبذور التي تشتل فيما بعد أو عن طريق الزراعة بالأشتال مباشرة. عند زراعة البذور تزرع في المشتل في أحواض (١ ×٢)م بنثر البذور في الأحواض ويتم شتلها في الحقل بعد (٤٥– ٦٠) يوم من الزراعة.

أو تشتل مباشرة في الأرض الدائمة وذلك خلال الفترة من أيلول وحتى تشرين الأول. وبعد حوالي (٤–٥) شهور من الزراعة بالأشتال ينضج المحصول ويتكون القرص الزهري المكتمل الغير متفتح أو غير مصفر لونهُ.

مسافة الزراعة بين الشتلات (٧٠) سم من بعضها البعض في خطوط.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

يظهر من التحليل الكيماوي لنبات القرنبيط (الزهرة) أن كل ١٠٠غ من المادة الخام القابلة للأكل تحتوي على (٢.٣)غ كربوهيدرات و (٢.٢)غ بروتين و (٠.١)غ دهون (٩١)غ ماء.

يعتبر القرنبيط من أكثر الخضروات احتواءً على الفوسفور لذلك فهو مقوي للبُنية وقد أثبت العلماء أن القرنبيط من الخضروات التي تحلل حمض البوليك (اليوريك) لذلك يفضل تناوله لهذا السبب، ويوجد به فيتامين (ك) بكثرة وهو مصدر متوسط لفيتامين (أ، ب، ب٢، جـ) وتوجد به عناصر الحديد والكبريت والمنجيز والبورون بكثرة. وتحتوي بذوره على كميات من الزيت النباتي.

فوائده الطبية:

١- تؤكل القمم الزهرية مسلوقة أو مملحة، أو مخللة أو مطبوخة أو مقلية كغذاء سهل الهضم ومطهر للأمعاء.

٢- يصنع مقلياً مع الدقيق ومهروس الثوم أو مع الدقيق فقط أو مع البيض وجزء من الدقيق، ولذلك يعد وجبة غذائية كاملة يمكن الاعتماد عليها في التغذية البشرية إلا أن بعض الأشخاص الذين يعانون من ضعف المعدة يتأثرون من تناوله أحياناً.

٣- قال عنه أطباء العرب: أنه يقتل الدود، ويفجر الأورام، ويلحم الجروح وينقي السدد والطحال والكبد والحصى.

ورماده يذهب القلاع والحفر. وبالعسل يزيد البحة.

ماءهُ يعيد بإذن الله تعالى الصوت بعد انقطاعه (عصير القرنبيط) وكذا أن عقد بالسكر واستعمل البري منه (صنف بري) يمنع السموم.

الفجل

بالإنجليزية (Radish or garden radish) باللاتينية (Raphanus sativus)

العائلة الصليبية (Cruciferae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الموطن الأصلي للفجل هو مصر. وهو نبات عشبي ذو فلقتين حولي. يزرع من أجل أوراقه وجذوره وبذره. جذوره وتديه أو كروية بيضاء أو حمراء. يمكن أن يصل طولها من (٦-٢٠) سم وقطرهُا (١٥- ٥٠) سم.

والأوراق ملساء عريضة أو متوسطة الحجم كثيرة التفصيص أو خالية التفصيص واللب أبيض اللون حلو الطعم أو حريف.

حاجات الزراعة:

يحتاج الفجل إلى جو معتدل ويتحمل البرودة، ولا يتحمل العطش وارتفاع درجة الحرارة. ويمكن زراعته في أغلب أشهر السنة والأفضل أن يزرع من شهر تشرين الأول وحتى شهر شباط. يُزرع الفجل بواسطة البذور نثراً في أحواض أو في سطور ثم تغطى بالتراب على عمق (١- ١.٥) سم. ثم تُخف النبات على مسافة من (٢- ٥) سم حسب حجم النبات. يحتاج الفجل إلى رطوبة مستمرة، بحيث يكون الري منتظماً كل أسبوع صيفاً. وكل اسبوعين شتاءً.

وبعد (٣٠- ٣٥) يوماً صيفاً بعد الزراعة يصبح الفجل صالحاً للتقليع. وبعد (٤٠- ٤٥) يوماً شتاءً. تجمع النباتات وهي خضراء غضة قبل أن تتجه إلى تكوين البذور.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

أوراق الفجل مصدر جيد لفيتامين (أ، جـ) ويظهر من التحليل الكيماوي لنبات الفجل كاملاً أنه يحتوي على (٨٣، ٩٣)٪ ماء، (١.٦٢)٪ بروتين ، (٠.٠٤)٪ دهن، (١.٢٥)٪ مواد معدنية و (٣.٢٦)٪ كربوهيدرات.

ويحتوي على أملاح: الحديد والكالسيوم واليود والكبريت والمنجيز فهو مفيد للجلد وحالات فقر الدم. ويحتوي على زيت طيار ذو رائحة نفاذة يسمى (Phenyl- ethyl isoenicynate)

فوائدهُ الطبية: -

١- أكل الجذور والأوراق مغذي ومقوي للمعدة إلا أنه ثقيل على المعدة الضعيفة لاحتوائه على زيت طيار حريف في قشرته لذلك يمنع عن المصابين بضعف في جهازهم الهضمي، وكذلك مرضى الكبد.

٢- محرِّك للشهية قبل الطعام ويساعد على الهضم. وهو مقوي للعظام ويزيد من كثافتها ويمنع ترقق العظام.

٣- يمنع بإذن الله تعالى من الإصابة بمرض الاسقربوط (نقص فيتامين جـ)، وذلك بأكل الجذور والأوراق وكذلك يستخدم لزيادة لبن الأمهات ومدر للبول.

٤- شرب عصير البذور يفتت الحصى بالمرارة. وأكل جذور الفجل مفيد صحياً في حالات أمراض الكلى (يستفاد من عصير جذور الفجل لنوبات الرمال البولية والنوبات الكبدية على أن يؤخذ هذا العصير صباحاً على الريق).

٥- يوصف للمصابين بالسعال الديكي وتخمرات الأمعاء. (وذلك بالحفر داخل الفجل وحشوه بالسكر ويؤخذ).

٦- مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح ويعالج احتقان الحنجرة.

٧- هناك أبحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطان.

٨- يمنع الفجل بإذن الله تعالى جلطات الدم وأمراضها.

٩- يمنع سقوط الأسنان ويمنع تسوس الأسنان عن طريق مادة (أيسوثيوسياتاتس) التي توقف عمل الأنزيمات الموجودة بالفم والتي تعمل على تسوس الأسنان. له تأثير مضاد للجراثيم الهضمية ،ويزيد من الإفرازات الهضمية.

١٠- له تأثير كبير في معالجة الاستسقاء وكذلك آلام المفاصل والروماتيزم (عن طريق عمل مرهم من الرؤوس).

الجرجير

بالإنجليزية (Garden Rocket or Eruca) باللاتينية (Eruca sativa) العائلة الصليبية (cruciferae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات الجرجير هو جنوب أوروبا وغرب آسيا ونبات الجرجير نبات عشبي سنوي (حولي) يصل طوله إلى (٧٥) سم له أوراق بسيطة مجزأة وأزهار بيضاء زاهية اللون. والثمرة خردلية (لاذعة) متفتحة قصيرة لها منقار طويل.

حاجات الزراعة:

الجو المناسب لزراعة الجرجير هو الجو المعتدل المائل للبرودة ولكن يمكن لهذا النبات تحمل الحرارة لحد ما. لذلك يزرع على مدار العام (السنة) فيما عدا الأشهر عالية الحرارة. يزرع الجرجير نثراً بالبذور في أحواض صغيرة مساحتها (٢x٢) متر أو (٣x٢) متر ثم تغطى بطبقة من التراب أو تتم الزراعة في سطور نثراً ثم تغطى بالتراب ثم تروى.

ينضج المحصول وتأخذ أول حشة منه بعد (٤٥) يوماً من الزراعة.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

يحتوي الجرجير على مواد فعالة هي عبارة عن مواد خردلية ومواد مُرة. كما يحتوي على فيتامين (جـ) بكمية متوسطة وفيتامين (أ) بكمية كبيرة. وكمية ممتازة من اليود والكالسيوم والحديد. وتحتوي بذور الجرجير على ٣٠٪ زيت في المتوسط

ويمتاز الزيت باحتواءه على نسبة مرتفعة نوعاً ما من حامض الأورسيك (ك٢٢) وهو الحمض الشائع في بذور العائلة الصليبية بوجه عام.

يزرع الجرجير لغرض الحصول على أوراقه الخضراء الغضة قبل الإزهار وكذلك من أجل الحصول على حبوبه الزيتيه حيث يسمى الزيت المستخرج من بذور الجرجير (جاميا) (Gammia)

فوائده الطبية:

١- شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوي جنسياً

٢- أكل الجرجير طازجاً يساعد على الهضم وهو ملين ومساعد لتجدد خلايا الدم الحمراء ومنقي للدم بصفة عامة.

٣- يستخدم مرهم الجرجير بسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة وكمية من ورق الفراولة وتطبخ في زيت الكتان ويصفى المزيج بقطعة شاش وذلك لعلاج الحروق.

٤- بذوره وماءهُ (عصيره) يزيل النمش والبهق دهاناً بإذن الله تعالى.

٥- أكل بذور الجرجير بما فيها من زيت الجرجير له خواص مقوية، ومدرة للبول ومقوي عام للجسم، ومقوي جنسي بصفة خاصة.

٦- يعالج تساقط الشعر. وذلك بمزج مقدار ٥٠ جرام من الجرجير مع مقدار ٥٠جم من السبيرتو (كحول) مع قليل من أوراق زهور الورد لتحسين رائحته ويدلك به جلد الرأس يومياً مدة شهر تقريباً لعلاج تساقط الشعر.

٧- أكل أوراق الجرجير وعصيره مضاد لحفر الأسنان ومنبه.

٨- شرب نقيعه المر يفيد لتنسيق الدم وتنظيف المعدة وضد علل الكبد وأمراض الكلى والاستسقاء والحصى والنقرس.

٩- كذلك يعتبر أكل الأوراق الطازجة طارد للغازات، ويقلل من حموضة المعدة وفاتح للشهية وينشط افرازات الكبد والصفراء والطحال ومفتت للحصى، ويحفظ مستوى التوازن السكري لكمية السكر في بول المرضى بمرض البول السكري.

١٠- يمزج مقدار (٣) حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة بيضاء ولتر ونصف من الماء ويستمر في الغلي حتى يبقى ثلث الماء، ثم يصفى ويشرب دافئاً فنجان صباحاً وآخر مساءً وذلك لإدرار البول.

١١- كذلك يستعمل الجرجير طازجاً أو كعصير للشفاء بإذن الله تعالى من الإصابات الرئوية كما يساعد على تنظيف الصدر من البلغم وخصوصاً عند المدخنين (عافانا الله وجميع المسلمين) حيث يساعد على مقاومة التسمم بالنيكوتين الداخل في صناعة السجائر والذي يصيب الرئة عند التدخين.

١٢- يستخدم في علاج جميع أعراض مرض الاسقربوط (كنزف اللثة والإصابة بالدمامل أو الآفات الجلدية) ويستخدم في معالجة الآلام الروماتيزمية ومعالجة داء الخنزير.

١٣- يدر البول والطمث، ولا تتناولهُ المرأة كثيراً وكذلك المصابون بتضخم الغدة الدرقية.

الخس

بالإنجليزية (Lettuce) باللاتينية (Lactuca sativa) العائلة المركبة (Compositae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط (جنوب أوروبا وغرب آسيا وشمال أفريقيا) هي الموطن الأصلي لنبات الخس.

ونبات الخس هو نبات عشبي معمر له اوراق قاعدية عريضة أو مستديرة خضراء. وينتج في نهاية الموسم عنقاً يحمل الأزهار والثمار.

حاجات الزراعة:

يحتاج الخس إلى جو معتدل يميل إلى البرودة. ويؤثر الصقيع ودرجات الحرارة المرتفعة على نموه. تزرع بذور الخس في المشتل في شهر أيلول وحتى تشرين الثاني وذلك في أحواض المشتل على عمق (٥-٦) ملمتر وتترك من (٤-٦) أسابيع حتى يصبح طولها (١٠) سم ثم تنقل إلى الأرض الدائمة وتزرع في سطور بين الشتلة والأخرى (٢٠- ٣٠) سم. ينضج الخس ويكون صالح للاستهلاك بعد (٧٥- ١٠٠) يوم من الشتل.

فائدة:

بالنسبة لبذور الخس. بذور الخس الحديثة لا تنبت إلا على درجة حرارة بين (١٨° - ٢٠°)درجة. أما بذور الخس القديمة فإنها تنبت على درجة أعلى من (٣٠°) درجة لأنها تدخل طور سكون. بذلك يجب معاملتها إما بوضعها منقوعة بالماء في

الثلاجة مدة (٤-٥) أيام لتنبت مباشرة عند الزراعة أو وضعها بين طبقتين من الخيش المبلول أو تستخدم بذور قديمة (عمرها سنتين).

المكونات الفعالة والاستعمالات:

التحليل الكيماوي لنبات الخس يبين أنه يحتوي على (٩٦)٪ماء و(١.٢)٪ بروتين و (٠.٢)٪ دهون و (١.٢)٪ كربوهيدرات. وبعد الخس من أكثر الخضراوات احتواء على فيتامين (هـ) المضاد للعقم الخاص بالتناسل.

كما أنه غني بفيتامين (أ، ب، ث) ويعتبر الخس رمزاً للخصوبة والنمو وهو يحتوي على المواد الغذائية الكاملة كالحديد والفوسفور والكالسيوم.

ويوجد في الخس جلسرين على حالة جلسريدات وبه فيتامين (ل) (السترين) الذي يساعد على تقوية جدران الشعيرات الدموية. وهناك نوع من الخس يُزرع لاستخراج الزيوت منه يسمى (الخس الزيتي) حيث تصل نسبة الزيت في البذور إلى (٣٠- ٤٠)٪ وهو زيت ثابت شفاف يضاف للأكل كمغذي ويعرف (بالزيت الحلو). ويوجد في الخس مادة (اللاكتوكاريوم)التي تهدئ الأعصاب ولا تترك أثر كآثار المخدرات والمنومات.

فوائده الطبية: -

١- للخس تأثير مسكن ومهدئ ومخدر ومنوم ومرطب.

٢- مدر للبول ومبرد للجسم (حيث يزيد افراز العرق) عن طريق أكل الأوراق الخضراء.

٣- منشط ومقوي للشعر ومفيد لصحته أيضاً وينبت شعر الرأس بإذن الله تعالى.

٤- فاتح للشهية في السلطة وملين للطبيعة.

٥- يعالج ضعف الدم وينقي الدم ويقوي الجسم ومزيل لروائح الفم والجسم الكريهة ورائحة العرق المتنتة (عن طريق أكل الأوراق الخضراء).

٦- الطبقة الداخلية التي تكون أوراقها صفراء وخضراء مفيدة لعلاج خفقان وتسرّع وتضخم القلب، ولأمراض عضلة القلب بإذن الله تعالى.

٧- يستعمل في الأمراض النفسية كمهدئ للأعصاب وكمزيل للتوتر والإحباط والمداومة عليه تعالج الجنون بإذن الله (عن طريق أكل الأوراق) ويساعد على بدء النوم في حالات الأرق خاصة مع البصل. وكذلك يزيل الكآبة والصرع.

٨- جيد لمعالجة قروح القرنية والتهابات العين خاصة مرض التراخوما. ويقوي البصر بسبب وجود فيتامين (أ) فيه (عن طريق أكل الأوراق) كذلك يستخدم مغلي الأوراق مضافاً إليه ماء الورد في غسل العيون المتعبة والجفون المتورمة.

٩- يستعمل الأعراب مغلي الأوراق ضد لدغة العقرب والثعبان.

١٠- يضعف الطاقة الجنسية. يؤدي إلى ضعف وفتور (الإكثار منه) ويضعف التعداد المنوي ويقلل من كمية الماء عند القذف. يمكن استعماله في معالجة الاحتلام الليلي بإذن الله تعالى.

١١- لبخة من الأوراق تسكن موضعياً آلام التهابات الأصابع.

١٢- مدر للحليب في الضرع ومنشط للكبد ويمنع اليرقان بإذن الله تعالى عن طريق أكل الأوراق.

١٣- يفيد في حالة السعال الديكي ويزيل السعال وتشنج القصبات (عن طريق أكل الأوراق).

١٤- يزيل بإذن الله مغص الأمعاء ويهدئ ثورة اضطراب الأمعاء مثل مرض IBS المسمى القولون سابقاً بإذن الله تعالى.

١٥- يستعمل في معالجة الاستسقاء (انحباس الماء في الجسم مما يسبب انتفاخه) ويزيل الحصى والرمل ويعالج المصابين بالنقرس.

تستخدم أوراق الخس لمعالجة آلام الحيض ومسكن للحروق .ومعالجة مرضى السكر.

١٦- الخس مضاد للحساسية ومادة الهيستامين، يزيل الحكة والطفح الجلدي (الشري) وانسداد الأنف التحسسي.

١٧- تستعمل عصارة الخس في علاج الدمامل والخراجات والبثور. كذلك يمكن استعمال لبخة من الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون في عمل لبخات للدمامل والبثور.

١٨- الخس قليل السعرات الحرارية لذلك ينفع للذين يتبعون حمية.

١٩- زيت الخس غني بفيتامين (هـ) الخاص بالتناسل ومقو للمياه.

أضرارهُ:

- يمنع من أكله المصابون بالعجز الجنسي والشيوخ المتقدمين بالعمر وكذلك المصابون بأمراض الدورة الدموية في الدماغ مثل الفالج، النشاف في شرايين الدماغ الرعاش، والخدران.

الملوخية

بالإنجليزية (jew's - Mallow) باللاتينية (Corchorus Olitoreus) العائلة الزيزفونية (Tiliaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن جنوب الصين هو الموطن الأصلي للملوخية.

ونبات الملوخية نبات حولي عشبي. يزرع من أجل أوراقه الخضراء المستخدمة بالطبخ (كالسبانخ) وكذلك يستفاد من لحائها (أليافها) لفتل الحبال.

حاجات الزراعة:

تعتبر الملوخية من المحاصيل الصيفية ولا تتحمل البرودة. وتزرع من أول آذار وحتى منتصف تشرين الأول. وتزرع بواسطة البذور في أحواض مساحتها (١x ٢) م أو (١x٣)م أو (٢x٢)م حيث تنعم التربة ثم تنثر البذور وتغطى بالتراب بطبقة سمكها (١ سم) تروى عند الزراعة رية واحدة ثم تروى بعد ذلك كل (٥-١٠) أيام حسب التربة وحالة الجو. وتقلع النباتات بجذورها بعد (٧٠- ٨٠) يوماً من الزراعة ولا يستفاد من نبات الملوخية إلا عندما يصل عمر النبات نحو (١-١.٥) شهراً.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

أثبت التحاليل الكيماوية أن أوراق الملوخية تحتوي على: (٨٣.٢٦)٪ ماء و(٣.٨٣)٪ بروتين. و(٩.٨٤)٪ كربوهيدرات، و(٠.٤١)٪ دهون وهي غنية بالمواد الغروية التي تبلغ نسبتها (١٢٪) وإليها يعزى تأثير الملوخية الملين الملطف الخاص

والمحبوب وهذه المواد تتحول بعد هضمها إلى سكر الجلوكوز وتحتوي المائة جرام من أوراق الملوخية على (٨٠٠) سعر حراري.

والأملاح المعدنية متوفرة بالملوخية حيث تصل نسبتها إلى (٢.٧٦)٪ في الملوخية الخضراء و(١٦.٤٩٨)٪ في الملوخية الجافة. وأهم هذه الأملاح المعدنية الحديد والكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والماغنيسيوم والكلور.

تعتبر أوراق الملوخية من أغنى الخضر بالكاروتين الذي يتحول في جسم الإنسان إلى فيتامين (أ) حيث تحتوي المائة جرام من الأوراق على (١٢.٥) وحدة دولية وترتفع هذه الكمية في الملوخية الجافة إلى (٢٦)٪ أي أن الجرام الواحد من الملوخية يحتوي على (١٣.٤) وحدة دولية من فيتامين (أ).

وكذلك تحتوي الملوخية على مقادير من حمض النيكوتنيك (Nicotinicacid) وهو الفيتامين الواقي من مرض البلاجرا. حيث تحتوي المائة جرام من الملوخية على (١.١) مليجم من هذا الحمض. فضلاً عن احتوائها على مقادير من فيتامين (ب) و فيتامين (جـ).

وعند طهي الملوخية من الأفضل هرس أوراقها لأن ذلك يجعلها أسهل هضماً وامتصاصاً ولا تحتاج إلى حرارة شديدة عند طهيها وهذا يساعد على الحفاظ على الفيتامينات التي تحتويها. والبذور تحتوي على مادى (الكوركورين) وهي على ضآلة النسبة الموجودة في البذور فأنها تجعل البذور مرة الطعم سامة التأثير إذا أخذت بكميات كبيرة.

فوائده الطبية:

١- سهلة الهضم، خفيفة على المعدة، تزيد الشهية على الطعام. وملينة للطبيعة (بسبب سهولة انزلاقها ولأنها كثيرة اللعابية).

٢- فيتامين (أ) الموجود بها يساعد على مقاومة الجسم للالتهابات والأمراض فهو يقوي البصر ويمنع مرض العشى الليلي.

٣- تهدأ الأعصاب لكثرة الماغيسيوم فيها.

٤- واقية للأغشية وخاصة الجهاز الهضمي بفضل ما في أوراقها من المادة الغروية. وكذلك هي مفيدة للطحال.

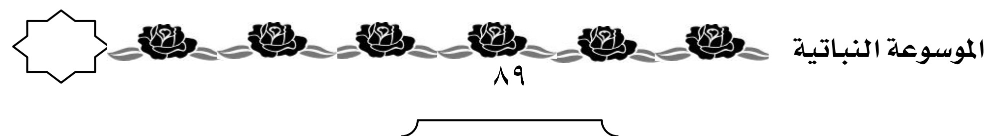
٥- تدر البول وتفتت الحصى والرمل.

٦- تمنع أمراض المفاصل باحتوائها على مادة (Glucosamine) وهي مادة غروية ضرورية لصحة المفاصل والعظام. وهي تساعد على انتاج المواد الغضروفية في العظام والمفاصل. وكذلك تساعد على منع أمراض التهاب العظام.

٧- زيت الملوخية (زيت بذور الملوخية) له فائدة كبيرة في علاج بعض الأمراض الجلدية.

٨- بذور الملوخية سامة ومسهل شديد.

٩- الملوخية ملطفة (مسكنة للحرارة) ومغذية. طاردة للبلغم وتمنع السعال. وتكافح أمراض القصبة الهوائية والحنجرة، ومقوية للقلب.



الفاصوليا

بالإنجليزية ,(Common beans) و(haricot beans) , (kidney beans)
(Snap beans), (French beans),(string beans).

باللاتينية (Phaseolus vulgaris) العائلة البقولية (Leguminosae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

يعتقد أن أمريكا الجنوبية هي الموطن الأصلي لنبات الفاصوليا.

ونبات الفاصوليا نبات حولي له ساق مدادة معترشة.وأوراقه مركبة ثلاثية. يزرع من أجل الحصول على القرون الخضراء أو الحبوب الجافة. يصل طول هذه القرون الخضراء النحيفة من (٨-٢٠)سم وعرضها من (١- ١.٥) سم ويوجد في القرن الواحد من (٤-١٢) بذرة بيضاء يصل طول النبات إلى حوالي (٢-٣) م.

حاجات الزراعة:

الفاصوليا نبات يحتاج إلى جو معتدل دافئ عموماً. فإن إنبات البذور يحتاج إلى درجة حرارة أكثر من (١٥°) درجة بينما يحتاج إلى درجة (٢٥°) درجة من أجل العقد وتضر بالنبات الدرجات الأعلى من (٣٥°) درجة وكذلك يتأثر بالبرودة.

تُزرع الفاصوليا من أوائل شباط وحتى أوائل آذار. حيث تزرع في خطوط وذلك بوضع بذرة في كل جورة وبين كل جورة وأخرى مسافة (٥- ٧) سم على أن لا يزيد عمق الزراعة عن (٣سم). يبدأ جمع المحصول بعد (٦٠- ٧٠) يوماً تقريباً من الزراعة.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

يبين التحليل الكيماوي لنبات الفاصوليا الخضراء أنها تحتوي على (٨٩)٪ ماء و(٠.٢١)٪ دهون و (٢.٥)٪ (بروتين)، و(٧.٥)٪ كربوهيدرات.

أما الفاصوليا الجافة فتحتوي على (١٢.٦)٪ ماء، (١.٥٤)٪ دهون و (٢٠.٥)٪ (بروتين) و (٦١.٥)٪ كربوهيدات.

الفاصوليا الخضراء تحتوي على الكوروفيل وهي غنية به. وتحتوي على فيتامين (أ، ب، جـ) وبها كميات لا بأس بها من الكالسيوم والفوسفور.

أما الفاصوليا الجافة فتحتوي على البروتين والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد وفيتامين (ب٢، جـ٢).

ومن الناحية الطبية فإن عروق الفاصوليا الخضراء تحتوي على مادة (اينوسيت) (inosite) المقوية للقلب.

وتحتوي مادة الفاصوليا على حامض الأمينو ومادة تري كونيلين (Trigonelline) ومواد أخرى تقلل كمية السكر في البول وتدرهُ وتنظف الكليتين من (الرمل) ويلاحظ أن الفاصوليا وهي غضة قبل نضجها تحوي مواد سامة ضعيفة التأثير. وكذلك جذور الفاصوليا تحتوي على مادة مخدرة.

فوائده الطبية:

١- تشرب بضعة فناجين من مستحلب الزهور(زهور الفاصوليا) لمعالجة النقرس والمغص الكلوي والرمل في الكليتين بإذن الله تعالى.

٢- أكل الفاصوليا الخضراء غذاء جيد يعمل على تجديد كريات الدم البيضاء ومفيد لمرضى الضغط والقلب وسوء الهضم. وكمهدئ للأعصاب. ومدر للبول ومقوية للكبد والبنكرياس. وتعطى في حالات النقاهة وبطء النمو، والأعياء والرمال البولية، والزلال، وفي مرض البول السكري ونقص المواد الحيوية في الجسم (فهي مقوي عام للجسم). وإذا تم عصرها يُأخذ منها بمقدار

نصف كوب يومياً.

٣- يمكن استخدام القرون بدون البذور وذلك بغليها واستخدام هذا المغلي في علاج مرضى البول السكري (مع وسائل العلاج الآخرى كالحمية والأنسولين) لأنه يخفض نسبة السكر في البول كذلك يفيد في معالجة النقرس والروماتيزم بإذن الله تعالى وكذلك التهابات الكلى والمثانة وانصبابات أنسجة الجسم (أوزيما) وذلك بنقعها طوال الليل وغليها في لتر ونصف ماء ثم تبخر نصف الكمية ويشرب فنجان واحد ثلاث مرات يومياً.

٤- تعالج الفاصوليا الجافة الحساسية الجلدية والقوباء وحروق الجلد وذلك بطبخ الفاصوليا وهرسها ثم وضعها كلبخات على المنطقة المصابة.

٥- تعالج بإذن الله تعالى التهابات وأمراض الصدر عن طريق غليها وهرسها مع الثوم.

٦- تعالج آلام الفقرات وخصوصاً في المنطقة القطنية. ومنشطة للطاقة الجنسية كما قد تستخدم لبدء الاحاضة عند الأنثى.

٧- الفاصوليا الجافة مغذية جداً لأنها غنية بالكربوهيدرات والبروتين ويستحب أن تؤكل بقشرها لأنها تحتوي على عناصر مفيدة وهي سهلة الهضم. إذا أضيف معها البقدونس أو الثوم أو الزعتر أو غيرها من الخضار.

٨- ينصح الرياضيون وذوي الأعمال الشاقة والمراهقون بتناول الفاصولياء الجافة مطهية لأنها مغذي ومقوي.

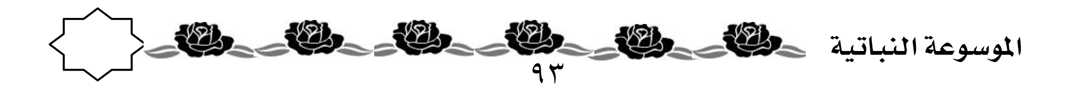
أضرارها: -

- تمنع عن المصابين بالسمنة والمغص المعدي وعسر الهضم والأطفال الصغار لصعوبة هضمها وأمراض الكبد وكذلك النساء الحوامل وخاصة في الشهور الأخيرة.

- الإكثار منها يسبب غثيان وكوابيس ليلية والنفخة والارياح في البطن وتشنج القصبات الهوائية. وتزول جميع هذه الأعراض إذا استعمل الخردل في الطعام مع الفاصوليا الجافة.
- أما الإكثار من الفاصولياء الخضراء والمداومة عليها فيسبب صداع في مقدمة الرأس وحرقان في منطقة حدقة العين وآلام في البطن.

فائدة: -

تتمتع اللوبياء بنفس صفات الفاصولياء تقريباً. وكذلك البازيلاء ويكون الاختلاف في التركيبة.



الخبازى. خبيزة. خبازة. خباز. خبيز

بالإنجليزية (Egyption Mallow) باللاتينيـة (Malva pariflora) (Malva sylvestris) العائلة الخبازية (Malvaceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي:

الموطن الأصلي لنبات الخبيزة هو شمال أفريقيا.

ونبات الخبيزة نبات عشبي حولي ذو فلقتين ينمو برياً في الحقول. الثمار منشقة تحوي كل كربلة على بذرة واحدة. الأوراق بسيطة راحية مسننة الأزهـار حمـراء أو قرمزية أو بيضاء بخمس أوراق مجوفة عنـد الـرأس تـزرع للحصـول علـى الأوراق والعروق التي تؤكل وتستخدم في الطب وكذلك الزهور يبلـغ ارتفـاع النبـات نحـو مترا ساقها مكسوة بشعيرات دقيقة.

حاجات الزراعة:

تزرع كخضار شـتوي. مـن أول شـهر أيلـول وحتـى شـهر كـانون الأول. وتـزرع بالبذور نثراً أو في سطور حيث يقسم الحـوض إلى مسـاحة (٣x٢) م أو (٣x٣) م. حيث تنثر البذور في الحوض وتغطى بطبقة من الـتراب أو تـزرع في سـطور. وبعـد (٤٠- ٤٥) يوماً تنضج الخبيزة ويُقص منها عدة قصات خـلال فـترة نموهـا وتنـتج البذور خلال شهر آيار.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

تحتـوي الخبيـزة علـى (٨٦.٢٦)٪ مـاء و (٤.٧٦)٪ بـروتين و (٠.١٦)٪ دهـن و (٢.٢٦)٪ مواد معدنية و (٦.٥٦)٪ كربوهيدرات.

والخبيزة غنية بعنصر الكالسيوم. ويحتوي النبات على مواد مخاطية خاصة الأوراق ومواد قابضة وقليل من المواد الدابغة والمقشعة وبها مواد ملونة تسمى (جو سيبتين)

فوائدهُ الطبية:

١- يستعمل منقوع الأزهار لعمل حقنة شرجية لترطيب الأمعاء وعلاج آلام البطن وكمسكن لآلام الحلق. يعمل منه منقوع للغرغرة وكذلك يعالج بإذن الله تعالى خشونة الصوت.

٢- تستعمل أوراق النبات الغضة والمهروسة لمعالجة القروح والالتهابات الجلدية (وتربط بقطعة من القماش).

٣- يُشرب مغلي الخبيزة لمعالجة النزلات الصدرية (سعال مصحوب بقشع) والنزلات المعوية (اسهال) ولمعالجة التهاب الحلق واللوزتين ويعالج نوبات الربو والزكام.

٤- مغلي أوراق الخبيزة يستعمل كغسيل مهبلي لإزالة الاحتقان والالتهابات ويعالج امراض الرحم ويشرب منه ساخناً (٢-٣) فناجين في اليوم.

٥- يلين البطن ويدر البول وخاصة عروق النبات فهي نافعة للأمعاء والمثانة.

٦- يعالج التوتر النفسي واعتلال المزاج. مهدئ للأعصاب، يزيل البدانة الناتجة عن كثرة الطعام التي يسببها التوتر النفسي عند بعض المرضى ويزيل الشهوة.

٧- تغلى أوراق الخبيزة مع زهر البابونج والقرنفل كمضمضة لعلاج آلام الأسنان والتهاب الفم اللوزتين.

٨- أكل الأوراق مغذية وملينة وملطفة وورق الخبيزة يمنع الالتهابات الجلدية والطفوح الجلدية وعقص الحشرات.

٩- في الخبيزة مادة لها خاصية مضادة للالتهابات الميكروبية والفيروسية خاصة الالتهابات الجلدية البكتيرية الموجودة على سطح الجلد ويكافح الخراجات والانتانات.

١٠- ورق الخبيزة ينفع بإذن الله تعالى في تسكين السعال ولقروح الكلى والمثانة شرباً وضماداً.

الجزر

بالإنجليزية (Carrots) , (Carrot) باللاتينية (Daucus carota var sativa)
العائلى الخيمية (Umbelliferae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي للجزر هو أوروبا وآسيا.

ونبات الجزر نبات ثنائي الحول عشبي ذو فلقتين له جذر وتدي درني. وله أوراق مركبة ريشية وأزهار صغيرة بيضاء محمولة في نورات خيمية كبيرة، لون الجذر (أصفر، أحمر، بنفسجي) يصل طوله من (٦- ٩٠)سم بقطر (٢- ٦)سم.

حاجات الزراعة: -

يوافق نمو الجزر الجو البارد المعتدل على درجة حرارة تتراوح من (١٥°- ٢٢°)درجة حيث يزرع الجزر من أول أيلول حتى آخر تشرين الثاني يزرع الجزر نثراً في أحواض أو في سطور. مساحة الحوض (١x٣) م أو (١x٢) م إلى عمق (١.٥)سم وتزرع في سطور على بعد (٥سم) وعلى عمق (١.٥) سم. وتصبح نباتات الجزر ناضجة بعد (٣-٥) أشهر تقريباً وذلك بتقليع الجذور الكبيرة التي يبلغ قطرها (٢.٥- ٣.٥) سم.

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

يحتوي الجزر على (٧٥- ٨٩)٪ ماء. و (١٠.٦)٪ كربوهيدرات. و(٠.٩)٪ بروتين. و(٠.٢)٪ دهن. ومن (٣-٥)٪ سكر سكروز. و (٠.٦٢)٪ مواد بكتينية وصبغات الانتوسيانين والانثوزانسين والكاروتين.

ويحتوي الجزر على زيت طيار وفيتامينات ومادة البكتين وزيوت قابضة فهو غني جداً بفيتامين (أ) ومعتدل بفيتامين (ب). و فيتامين (ب١) وفيتامين (ب٢) (الريبوفلامين) بكميات متوسطة ويحتوي الجزر على عنصر اليود والكبريت والفوسفور، والكلور، والصوديوم، والبوتاس، والمغنزيوم والكالسيوم والحديد.

فوائدهُ الطبية: -

١- يستفاد من عصير الجزر إذا أخذ باستمرار في حالة السكري بإذن الله تعالى.

٢- لب الجزر يفيد في حالات الكحة والاكزيما ويعالج البهاق وحب الشباب ويعالجهُ.

٣- ورق الجزر يفيد في حالات الرضوض والجروح.

٤- عصير الجزر وكذلك أكل الجزر نيئاً يفيد في تقوية الأبصار مع عدم الإفراط في تناوله ويمنع قصر النظر ومرض العشى الليلي.

٥- أكل الجزر مغذي ومقوي للجنس ومهضم. ومقوي للأعصاب. ويزيد من مقاومة الجسم للأمراض المُعدية ويفيد في حالات فقر الدم والضعف العام. ويُعدل عمل الغدة الدرقية. ويهدئ اضطراب القلب والأعصاب. ويشفي آلام الصدر والسعال واليرقان ونوبات الكبد (وذلك ببرش الجزر ويغلي على نار قوية مع لتر من الماء لمدة (١٠)دقائق ثم يأخذ فاتراً على جرعات).

٦- ينصح بوضع الجزر ضمن أغذية الأطفال. الأطفال الرضع- يعطى لهم على شكل حساء الجزر وذلك بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة، وطبخها لمدة ساعة وربع الساعة في الماء ثم هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلي إلى ما يسقط منها تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى الليتر. فيضاف لها (٣) غرامات من ملح الطعام وتخفق جيداً أو يضاف المسحوق إلى

حليب الطفل. كذلك يعطي الطفل الرضيع بعد الشهر الثالث من عمرة بضع ملاعق من عصير الجزر لتقوية العظام ومقاومة لين العظام.

كذلك يعالج الاسهال عند الأطفال بإعطائهم يومياً كمية من الجزر المبروش.

ولمعالجة الديدان المعوية والشعرية عند الأطفال وتطهير الأمعاء منها يعطى للطفل جزرة طازجة ثلاث مرات في اليوم ولمدة (٣) أسابيع.

يعالج كذلك السعال عند الأطفال بشراب الجزر أو ملبسه ويعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر ولعمل الملبس يطبخ السكر أولاً (إلى أن تنكسر النقطة منه في الماء البارد كالزجاج). ثم يضاف إليه عصير الجزر ويغلي (إلى درجة انكسار النقطة) مرة أخرى يصب بعدها فوق بلاطة مدهونة بالزبدة ويفرد ويقطع بسرعة قطعاً صغيرة بسكين مطلي بالزبدة، ويحفظ بعد أن يبرد ويجمد في إناء زجاجي.

وكذلك يعالج بإذن الله تعالى إلى جميع ما ذكر أيضاً التسلخات الجلدية عند الأطفال بتلبيخها بالجزر المبروش الطازج.

٧- يستعمل كمدر للبول ولعلاج الرشح وإصابات الانفلونزا والبرد والصداع.وكذلك يكثر الدورة الدموية عند النساء.

٨- يحتوي الجزر على مادة (Calcium pectate) وهي من أنواع الألياف السائلة وهي مادة تخفض نسبة الكوليسترول في الدم. حيث أنه تناول جزرتين باليوم يخفض نسبة الكوليسترول ٢٠٪ بالدم.

٩- تُعالج القروح النتنة والتقرحات السرطانية والرقادية بمزيج من عصارة الجزر ومسحوق الفحم الخشبي وذلك بمزج العصير مع (٨) أضعافه من مسحوق الفح وتركه للتخمر مدة (٢٤) ساعة قبل الاستعمال. ثم ينثر مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القرحة النتنه.

١٠- عصير الجزر يعالج بإذن الله تعالى الاستسقاء (انحباس الماء بالجسم) كما يعالج أمراض الكلى المزمنة ومشاكل المثانة البولية ويفتت الرمل والحصى من الكلى والمحالب. وطارد للغازات وكذلك تستعمل بذور الجزر لعلاج التهابات الكلى.

١١- تناول كأسين كبيرين من عصير الجزر يومياً يشفي من العصبية وسوء الخلق. واضطراب الرؤية. وحب النوم. وسرعة الاعياء. ويعطي الدم حاجته من البوتاسيوم ويجعل الإنسان لطيفاً حسن الخلق يحبهُ الناس بإذن الله تعالى.

١٢- الذين يأكلون الجزر تقل أو تخف احتمالات اصابتهم بالسرطانات لوجود مادتي الفا كاروتين التي تمنع نمو السرطانات وبيتا كاروتين التي تمنع احتمال حدوث سرطانات وأمراض القلب.

١٣- تناول الجزر ينعم الصوت وينقي الأوتار الصوتية.

١٤- يستخدم مربى الجزر في علاج السعال وضعف المعدة والكبد، وسوء الهضم والاستسقاء وضعف الباه. ويُصنع المربي ببرش الجزر برشاً ناعماً وغليه مع العسل حتى إذا قارب الانعقاد أضيف إليه نصف أوقية من كل من : العود الهندي والقرنفل والدار الصيني والزنجبيل والهيل والجوزة . (ومربي الجزر أسهل هضماً من بذوره).

١٥- ينفع بذر الجزر وأوراقه في معالجة القروح المتآكلة (بوضعها عليها) والسعال المزمن وذات الجنب (لكن مربى الجزر أسهل هضماً منه).

١٦- يطهر الجسم من الديدان والجراثيم (إذا أكل نيئاً) كما أن العصير النيئ يطهر الكلى ويعطي الوجه لوناً مشرقاً وينظم عمل الأمعاء ويحفظ الكبد والعيون بإذن الله تعالى.

البقدونس، المقدونس

بالإنجليزيـة (Parsley) باللاتينيـة (Petrselinum sativum) العائلـة الخيميـة (Umberlliferae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

تعتبر منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط الموطن الأصلي للبقدونس ونبات البقدونس نبات عشبي ثنائي حولي أو معمر لا يزيد ارتفاع النبات عن (٤٠)سم والأوراق مركبة تتكون من ثلاث وريقات غير متساوية الحجم مفصصة تفصيصاً غائراً. وأطراف نصلها مسننة. توجد في نهاية العنق الطويل الذي يبلغ ارتفاعه حوالي (٣٠) سم. والأزهار صغيرة بيضاء مصفرة اللون. محمولة على نورة خيمية مركبة، وتتكون الثمار من بذرتين شكلها كروي أو بيضاوي ولونها أبيض مصفر يوجد نوعين للبقدونس البقدونس المجعد الأوراق والبقدونس الأملس الأوراق.

حاجات الزراعة:

يحتاج البقدونس إلى جو بارد معتدل رطب حيث أن أنسب درجة حرارة له هي من (٧° - ١٦°) درجة ويتحمل الحرارة والبرودة ولكن الحرارة الشديدة والصقيع يؤثر عليه.

يزرع البقدونس خلال شهر أيلول وحتى أخر شهر شباط ويزرع بالبذور نثراً أو في سطور نثراً يزرع في أحواض مساحتها (١/٣ - ١/٢) م. أو في سطور بحيث يكون بين النبات والأخر (٥) سم. ويستحسن نقع البذرة لمدة (٢٤) ساعة قبل الزراعة. وتؤخذ أول حشة بعد شهرين من الزراعة.

المكونات الفعالة والاستعمالات:

يمتاز البقدونس بوجود حديد وفير وفيتامين (أ) بدرجة كبيرة وفيتامين (هـ) وفيتامين (ل) (استرين) الذي يساعد على تقوية جدر الشعيرات الدموية ويتحكم في النزيف الذي قد يطرأ على الأوعية الدموية الرقيقة.

ويوجد في أوراق البقدونس فيتامين (جـ) يعتبر مصدر جيد له كذلك يوجد به سكر (ابيوز) (Apiose) وسكر ريبوز.

يوجد في البقدونس زيوت طيارة. وزيوت ثابتة ضمن مكوناتها مواد لها الرائحة المميزة للبقدونس منها (ايبين) (Apiin) ومعه (الابيول) (Apiol) والأخير له رائحة البقدونس بدرجة ضعيفة وهو مدر للبول ومساعد للهضم.

ويوجد في البقدونس مواد ملونة منها (Apigenin) التي تكون اللون الأصفر . والبقدونس غني بالفيتامينات والأملاح فهو يحتوي على خمسة أضعاف ما تحتويه نفس الكمية من البرتقال من الأملاح والفيتامينات.

فوائدة الطبية:

١- يستعمل البقدونس بالتجميل للحصول على بشرة نضرة (ويستخدم كقناع لشد البشرة) حيث يغلي مقدار قبضة من البقدونس في لتر من الماء لمدة (١٥) دقيقة. ويغسل الوجه صباحاً ومساءً بهذا المغلي وهو دافئ. كما يغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس لعلاج حب الشباب والبثور.

٢- ويعالج النمش وماشابهه من تشوهات الوجه بغسل الوجه بمغلي الأوراق والجذور بنسبة (١٠) غرامات لكل فنجان من الماء.

٣- يفيد استعمال البقدونس على صورة كمادات على ثدي الأم عند فطام رضيعها لأنه يساعد على تجفيف افراز اللبن (هذا بالنسبة للصنف البلدي).

٤- يُستخدم مغلي (٥٠) جرام من (أوراق، أو جذور، أو بذور) نبات البقدونس في لتر من الماء لمدة (٥) دقائق أو تنقع لمدة (١٥) دقيقة. ثم يشرب هذا المغلي أو المنقوع بواقع كوبين في اليوم قبل الطعام لعلاج بإذن الله تعالى الرمل البولي واضطراب الحيض والملاريا وكذلك يستعمل شاي البقدونس والثمار مهدئاً لآلام الكلى والمثانة.

٥- يستعمل بذر البقدونس بغلي (١٠٠) جم من البذور في لتر ماء لعلاج بإذن الله تعالى السيلانات المهبلية كغسيل مهبلي.

٦- ولطرد الديدان تُغلى قبضة من البقدونس ومثلها من الكرفس ومثلها من البنفسج في كأس ماء ويشرب على الريق.

٧- يستعمل زيت البقدونس في حالة الضعف الجنسي واضطراب الحيض والحمى ويستعمل كذلك للوقاية من لسعات بعض الهوام مثل البعوض. وكذلك لإبادة قمل الرأس (إما باستخدام الزيت بالنسبة للسعات البعوض وقمل الرأس أو بدلك المكان بمفروم أوراق البقدونس المهروسة).

٨- يعالج بإذن الله تعالى التواء المفاصل (الفكشة) والجروح والقروح والأورام والآلام العصبية وذلك بوضع أوراق البقدونس المهروسة على المكان المصاب وكذلك تستخدم مثل هذه الكمادات على الثدي لعلاج التهابات وأمراض الرضاع.

٩- تشوى أوراقه البقدونس ويعمل منه لزقة خارجية، وتستعمل في حالة التهاب القرنية والتهابات العين وفي الرعاف.

١٠- يستخدم شاي البقدونس في غسيل الشعر لأنه مفيد في تقويته وتغذيته.

١١- أوراق البقدونس تحافظ على صحة خلايا البشرة بما يحتوي عليه من فيتامينات كما أنه يقوي النظر ويحسن الرؤية خاصة عند تقدم السن.

١٢- يستعمل البقدونس فاتحاً للشهية من أجل رائحته العطرية ومذاقه اللطيف. كما أنه أكله مع اللحوم المشوية يعادل الحموضة (التي تنشأ لما يحتويه من أملاح عضوية).

١٣- تناول البقدونس يفيد في حالات التهاب الكبد البسيطة واليرقان بإذن الله تعالى.

١٤- يفيد نبات البقدونس عند احتباس البول ويعمل على اخراج ما يتجمع من ماء الاستسقاء من الجسم بشرب فنجان واحد مرتين باليوم من مغلي بذور البقدونس المهروسة ملعقة صغيرة لك فنجان

١٥- يعالج مغص أسفل البطن (آلام الحيض) بشرب فنجان واحد إلى فنجانين من مستحلب المقدونس في اليوم وذلك بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق والجذور المفرومة الغضة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

الكرفس

بالإنجليزية (Celery) باللاتينية (Apium graveolens) العائلة الخيمية (umbelliferae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات الكرفس أوروبا وآسيا الوسطى.

ونبات الكرفس نبات ثنائي الحول. أثناء السنة الأولى وخلال المرحلة الخضرية تكون الأوراق مشابه لأوراق الجزر (أوراقها مسننة ومجنحة) أزهارها صغيرة مشربة بخضره. جذورها كروي بحجم قبضة اليد. طول النبات يصل من متر إلى مترين. طعم الأوراق حلو ذو مذاق عطري قوي يُذكر بمذاق الجوز.

حاجات الزراعة: -

يحتاج الكرفس إلى جو معتدل يميل إلى البرودة نوعاً ما لمدة (٤-٥) شهور.

ويزرع بالبذور نثراً فثي أحواض مساحتها (٢x١.٥) أو (٣x٢) م وبعد (٤-٥) أسابيع تقلع النباتات وتزرع في سطور بمسافة (٥) سم بين النباتين. ثم تشتل في الأرض الدائمة بعد (٦- ٨) أسابيع. يمكن شراء أشتال نبات الكرفس مباشرة عندما يكون طولها ٨سم وزراعتها في سطور بمسافة زراعة (٢٠- ٣٠) سم . يتم نضج الكرفس بعد (٣- ٤) أشهر من زراعة الأشتال.

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

يحتوي الكرفس على (٩٥)٪ ماء و (٠.٩)٪ بروتين و (٠.١)٪ دهون و (١.٢)٪ كربوهيدرات.

يحتوي الكرفس على مادة تسمى (السيدانوليد) (sedanolide) وهي التي تعطي الطعم المميز لنبات الكرفس. ويحتوي على زيوت طيارة بنسبة (٢.٤)٪ وفيتامين (جـ) ويحتوي على مادة الثربنين (Terpenen) ومواد هلامية ونشوية ومواد مدرة للبول. يعطي الكيلو جرام من الكرفس (٢٠٨) سعراً حرارياً.

فوائدهُ الطبية : -

١- أوراق الكرفس أكلاً كسلاطة مغذية وفاتحة للشهية ومقوي جنسي ويشفي بإذن الله تعالى الربو والنزلات المعوية، ويفتت الحصى نتيجة للزيت العطري الموجود فيه ويفيد في علاج بعض حالات البول السكري وفقر الدم.

٢- أكل الكرفس نيئاً أو مطبوخاً مع الحساء أو تسلق جذوره وتستعمل أيضاً في عمل الحساء. وذلك يفيد في تقوية الجسم وتنشيطه، وبناء الخلايا. كما أنه مدر للبول، ومطهر للدم. ومضاد للعفونة وعسر الهضم وينفع من أمراض الصدر والسمنة والأرق.

٣- أكل البذور (بعد غليها) منبه ومدر للبول والطمث ويشفي العقم. وشرب مغلي الثمار طارد للغازات. ودهاناً بمغلي البذور يشفي الحروق بإذن الله تعالى.

٤- يؤكل غضاً (رأسين يومياً) ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الروماتيزم والنقرس والانقباض النفسي والضعف العصبي.

٥- زيت الكرفس يقلل من إفراز اللبن عند المرضعات ولذلك ينصح بعدم استعماله أثناء فترة الحمل.

٦- تستعمل الأوراق الخضراء وكذلك الأجزاء الخضراء لنبات الكرفس كمادة حافظة طبيعية في صناعة التخليل. ويصنع منه سلطة ممزوجة بتفاح مبشور لذيذ الطعم وسهل الهضم وتؤمن جميع الفوائد الطبية.

٧- تناول نصف قدح (٣ ملاعق كبيرة) من عصير الكرفس يومياً لمدة (١٥- ٢٠) يوماً يساعد على تنشيط الكلى وعلاج الروماتيزم وآلامه. والزكام وضيق التنفس والسعال والبحة والنقرس والتهاب المفاصل. ويخفض الضغط بدرجة ملحوظة عند تناوله طازجاً.

٨- يشرب مغلي أو منقوع (٣٠) جراماً من الأوراق في لتر ماء لعلاج نوبات الإغماء أو يشرب نحو (٢٠٠) جرام من العصير ثلاث مرات في اليوم.

٩- يستعمل الكرفس خارجياً لعلاج الجروح والتهاب المفاصل وتشققات الجلد نتيجة البرد وذلك بغسيل الجروح بعصير عروق الكرفس أو بوضع كمادات منه على الجروح والدمامل. حيث يغلي نحو (٢٥٠) غراماً من عروق الأوراق في لتر ماء لمدة ساعة وتغمر الأجزاء المصابة بالتشققات في المغلي (وهو فاتر) لمدة عشر دقائق مع حفظها من الهواء. ويكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم وكذلك كضماد لأوجاع العين وأورام الثدي.

١٠- يستعمل الكرفس في تجهيز غرغرة لعلاج تقرحات الفم وبحة الصوت. والتهاب اللوزتين.

١١- يؤكل الكرفس فينفع بإذن الله تعالى لفتح السدد ومحلل (طارد) للنفخ ومعرّق (خافض حرارة) وينفع الكبد والطحال وينفع المعدة.

فائدة: -

- يمنع عن ذوي المعدة الضعيفة والمصابين بعسر الهضم. وينبغي أن يتجنب أكله إذا خيف من لدغ العقرب .
- ينصح بتناولهُ للمصابين بالسمنة والسكري والتهاب المفاصل والكلى.

الفروالة - الفريز - توت الأرض - الشليك

بالإنجليزية (strawberry) باللاتينية (Fragaria Vesca) العائلة الوردية (Rosa ceae)

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات الفروالة هو جبال (إيدا) (الموجودة في جزيرة كريت) فهو نبات بري ينمو بشكله الطبيعي في الغابات وخاصة الأماكن التي يصلها الشمس بشكل كاف ورطوبة وتهوية جيدة.

ونبات الفروالة نبات عشبي معمر دائم الخضرة يبلغ ارتفاعه (١٠- ١٥) سم جذوره سطحية تزحف أحياناً فوق الأرض. وتمتد منه إلى الأعلى فروع يحمل كل منها في نهايتها ورقة مثلثة الجوانح مسننة الأطراف بيضوية الشكل في السنة الأولى تتكون الأوراق والبراعم الخضرية والزهرية وفي السنة الثانية يكون الإزهار والإثمار. الأزهار بيضاء وهي ذاتية التلقيح لتكون ثمرة حمراء . (توتية)

حاجات الزراعة: -

نبات الفروالة يحتاج إلى جو بارد معتدل وله موعدبن للزراعة صيفية بواسطة الأشتال خلال شهر آب وحتى أيلول. وذلك في سطور بحيث يكون بين النبات والآخر (٣٠- ٤٠) سم ويكون موعد نضج المحصول آذار وحتى آخر حزيران وشتوية بواسطة الاشتال خلال شهر تشرين الأول وتشرين الثاني ومسافة الزراعة بين النبات والآخر (٢٥) سم ويكون موعد نضج المحصول كانون الثاني وحتى آخر نيسان. يمكن لنبات الفراولة أن يعيش لمدة (١٠) سنوات ولكن يوصي بتجديد النبات كل (٣) سنوات.

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

تحتوي ثمار الفراولة على (٨٩.٩)٪) ماء و(٠.٧) ٪ بروتين و(٠.٥)٪ دهون و (٨.٤)٪ كربوهيدرات وتحتوي على نسبه كبيرة (عالية) من فيتامين (جـ). وتحتوي على مواد ملونة (أنتوثيانين وفراغارين) يحتوي على فيتامين (ب، هـ، ك) وغنية بأملاح الحديد والكالسيوم والمواد السكرية تبلغ نسبتها (٨)٪

فوائدهُ الطبية: -

١- أكل الثمار مغذي ومسمن وينقي الجسم من السموم ويزيد في القابلية لتناول الطعام ويفيد كذلك الناقهين.

٢- عصير الفراولة قلوي مدر للبول، ينشط المعدة، ويساعد على الهضم وهو ملين ومقوي يساعد على بناء الأنسجة، منظف للدم، منظم لإفرازات المرارة، يستعمل ضد النزيف.

٣- يساعد عصير الفراولة على إزالة صفرة الأسنان والرسوبات التي تتراكم عليها.

٤- مغلي أوراق وجذور الفراولة يستعمل في علاج الإسهال ونقص إفراز المرارة، وأمراض الكبد، وأمراض المثانة والكلى بإذن الله تعالى.

٥- لتجميل بشرة الوجه، تهرس حبات الفراولة ويدهن بها الوجه قبل النوم ويترك حتى الصباح. فيغسل بماء البقدونس وهذا يساعد على تنشيط الجلد وإزالة التجاعيد.

٦- أكل (٢٥٠- ٥٠٠) جرام في اليوم من الفراولة مفيد جداً بإذن الله تعالى في علاج المفاصل والكبد والمرارة والكلى، كما أنها مفيدة جداً للأطفال والشيوخ والنقهاء. والمصابين بعسر الهضم. وأمراض المثانة، وهياج الأعصاب والالتهابات الداخلية.

٧- تستعمل الفراولة مضافاً إليها السكر المسحوق أو الكريمة لزيادة ما يعطيه من طاقة وسعرات حرارية. كما يصنع منه شراب وحلوى ومربيات وجيلي.

٨- شرب مغلي الأوراق مسكن لآلام النقرس ويفتت حصى المرارة ويمنع الإسهال. ومسكن للسعال والربو. يشرب منه ثلاث فناجين يومياً ويحضر كالمعتاد: ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء المغلي ثم يصفى بعد تخمره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاتراً.

٩- ينصح المصابين بمرض السكري بأكل الفراولة وذلك لاحتواءه على سكر اللفيلوز (Levulose) وهو سكر سهل التمثيل أكثر من سائر السكريات الأخرى.

فائدة:-

- ينصح بتناول الفراولة لكل الأشخاص باستثناء ذوي الحساسية المفرطة. حيث يظهر على أجسامهم طفح جلدي بعد تناول الفراولة. ويمكن التأكد من الخلو من الحساسية بتناول حبة واحدة من الفراولة قبل الطعام فإن لم يظهر طفح جلدي بعد ذلك فلا خوف من تناول الفراولة.
- يوجد أصباغ في ثمار الفراولة تجعلها مفيدة لصحة القلب والعجيب أن ثمرة الفراولة تشبه في شكلها شكل قلب الإنسان. فسبحان الله أحسن الخالقين.

المصادر والمراجع*

١- أعشاب عالج بها النبي صلى الله عليه وسلم

حافظ شعيشع، دار الغد الجديد. المنصورة – مصر- ط١ (١٤٢٦هـ- ٢٠٠٥م).

٢- أسرار الطب العربي

سعيد جرجس كوبلي، دار مكتبة حياة. بيروت – لبنان.

٣- أسرار الغذاء والتغذية

أحمد الخطيب، دار الألباب. دمشق- بيروت- ط٢ (١٩٨٩م).

٤- التداوي بالأعشاب

أمين رويحة، دار القلم. بيروت- لبنان- ، ط٧.

٥- تكنولوجيا زراعة وإنتاج الخضار

علي الدجوي، مكتبة مدبولي. القاهرة، ط ١ (١٩٩٦م).

٦- الدليل التطبيقي للزراعات المحمية

على الدجوي، مكتبة مدبولي. القاهرة ، ط١ (١٩٩٨م).

٧- أشجار الفاكهة في بلاد العرب

طه الشيخ حسن، دار علاء الدين. دمشق، ط١ (١٩٩٨م).

٨- الطب النبوي

شمس الدين ابن القيم الجوزية، دار الأسرة ودار عالم الثقافة. عمان – الأردن-.

٩- الفاكهة

ترجمة الدكتور جبار حسن النعيمي، جامعة البصرة . (١٩٨٣م).

١٠- كيف تحضر دوائك بنفسك من تذكرة داوود للتداوي بالأعشاب والنباتات

مختار محمد كامل، دار الروضة.

١١- المركز الوطني لبحوث الزراعة ونقل التكنولوجيا

تخزين البصل- نشرة (٨٢) – ١٩٩٦- عمان.

١٢- معجم الشهابي في مصطلحات العلوم الزراعية

مكتبة لبنان...

١٣- ١٨٢ وصفة طبيعية لجمال وجهك وشعرك وعيناك ويداك

جمانة عبيد، عالم الثقافة. – عمان – ط١ (٢٠٠٣م- ١٤٢٣هـ)

١٤- World. Vegetables

Mas Yamagnchi, Ellis Horwood.- England-.

١٥- www. 6abib. Com/ t-15-htm.

ومواقع متعددة أخرى.

المحتويات